

# Å VÆRE I BEVEGELSE

## FYSIOTERAPEUTERS KUNNSKAPSUTVIKLING I EGEN BEVEGELSESPRAKSIS

Nina Tvedten

Masteroppgave i praktisk kunnskap

Eksamenskode:  
MP 300P 004

Senter for praktisk kunnskap  
Profesjonshøgskolen

Vår 2011





## FORORD

Jeg var i mange år godt fornøyd med å kombinere klinisk praksis i fysioterapi med å være lærer på fysioterapiutdanningen med min erfaringsbaserte kunnskap som basis. Samtidig kjente jeg på en usikkerhet i et miljø der ånden som regel er mer verdsatt enn hånden. Da Fysioterapeututdanningen løste et midlertidig overbemanningsproblem ved å gi meg et fireårig studiestipend en dag i uken, var det bare delvis frivillig fra min side. Jeg hadde ingen ønsker om en akademisk karriere. Det endret seg blant annet da jeg ble kjent med Senter for praktisk kunnskap ved Profesjonshøgskolen i Bodø. Der er det erfaringen i yrkeslivet, egen eller andres og fortellingen om denne erfaringen som er kilden til kunnskap. Muligheten til å fordype meg i praksis og skrive i et alminnelig språk tiltrakk meg. Det ble starten på en fire år lang reise som jeg nå er glad for å ha vært på. Det har gitt meg nye steder å se fra. Når jeg har satt ord på den til dels ordløse kunnskapen, det jeg ikke visste at jeg visste, blir den til gyldig kunnskap. Jeg har fått ny næring til mine refleksjoner i livet. Det har vært en reise med viktige møter og støttespillere som dette er en anledning til å takke.

Først og fremst vil jeg takke mine kollegaer / informanter som raust og modig har invitert meg inn i sine praksiser, sine bevegelser og tanker. De har gjort det mulig å sette ord på en kunnskap som er betydningsfull. Takk for deres tillit! De fører en tradisjon videre. Gudrun Øvreberg er vår lærer og inspirator. Hennes faglige kreativitet og vilje til å dele har gitt oss et godt utgangspunkt for vår egen faglige vei. Takk for følget!

Jeg var så heldig å få min kollega Kari Steinsvik som veileder. Hennes hovedoppgave fra Høgskolen i Bodø med refleksjoner over en felles praksis sett fra innsiden, var noe av min motivasjon for dette studiet. Hennes velvillige lesing og tilbakemelding av min tekst har vært nødvendig, inspirerende og hyggelig. Takk!

Å skrive en oppgave som dette er først og fremst et ensomt arbeide, det er et forhold mellom meg, mine data og min tekst. Mitt 'forskningsmiljø' har i de to siste årene bestått av medstudent Rebekka og kollegaer på Brygga Fysioterapi; Margit og Sidsel. Takk for samtaler i et rom der det ikke er skummelt å prøve ut egne tanker. Og takk til Atle, mannen min, som har vist stor tålmodighet og forståelse for min tidvis manglende tilstedeværelse i en sårbar livssituasjon.

En jente har fulgt meg i hele denne prosessen. Jeg traff henne, i et rom, på et museum, i Paris for to år siden. Det er "Den lille danserinnen", en statue av maleren og skulptøren Edgar Degas (1834-1917). Hun beveger meg fra første stund. En liten kopi av statuen har fulgt meg i min skriveprosess, uten at jeg klart har visst hvorfor og hvordan. Det er noe med hennes naturlige grasiøsitet og ynde som beveger meg. Jeg kan kjenne igjen opplevelsen av og lengselen etter noe i hennes uttrykk og bevegelse. Jeg danset ballett til jeg var tolv år. Jeg ble ikke ballettdanserinne. Bevegelse har fortsatt å være sentralt i mitt liv, også i mitt faglige virke som fysioterapeut. Historien bak statuen gir meg tanker. Degas sin unge danserinne brøt med samtidens, tradisjonenes og de lærdes syn på hvordan en statue av en ballettdanserinne skulle se ut. Den sterke kritikken gjorde at han ikke stilte ut noe igjen. Det gir meg tanker om hvem som mener seg berettiget til å si hva som er bra eller dårlig, hvilken kunnskap og kunst som er gyldig. Hvilket språk kan si noe om det som beveger oss? Kritikerne er alle døde i dag. Den lille danserinnen lever.

Tromsø februar 2011

Nina Tvedten



## **SAMMENDRAG**

Målet med fysioterapi er å skape bedre forutsetninger for helse og livsutfoldelse hos mennesker med plager knyttet til bevegelsessystemet. I fysioterapeuters yrkeshverdag er bevegelser, individuelt eller i gruppe et sentralt virkemiddel. Kunnskap om bevegelse utvikles teoretisk og i praksis. I fysioterapifaget har fokus på forskning som tar utgangspunkt i klinisk kontrollerte studier fått stadig større plass. Samtidig bidrar dette til at viktige sider ved fysioterapeuters kompetanse, som ikke kan måles og veies, ikke blir løftet fram. Det krever andre tilnærminger å synliggjøre denne kompetansen. Mitt utgangspunkt i denne oppgaven er at erfaringsbasert kunnskap har noe å bidra med i en diskusjon om hva som er gyldig/dokumenterbar kunnskap. Det legger et ansvar på oss som har denne erfaringen.

Prosjektet er en undersøkelse av hvordan fem fysioterapeuters yrkeskunnskap har utviklet seg gjennom at de har beveget seg selv. De har gjennom mange år beveget seg fra noviser til eksperter i en tradisjon hvor kunnskapen overføres fra mester til svenn; i bevegelsesgrupper basert på psykomotoriske prinsipper. I denne tradisjonen er det sentralt at belastning av fysisk eller følelsesmessig karakter vil uttrykke seg i pust, muskulatur og derved bevegelse. Jeg har fokus på aspekter ved praksisen som ikke er tilgjengelig i bøker; den erfaringsbaserte, ofte "tause", personlige og kroppslige delen. Det som gjør kunnskapen til en levende kunnskap som virker i praksis. Det som gjør at fysioterapeutene velger å bruke så mye av sitt yrkesliv på å bevege seg - sammen med andre.

Datainnsamlingen for denne oppgaven har blitt gjort i løpet av tre feltreiser. Gjennom deltakende observasjon i bevegelsesgruppene og intervjuer med fysioterapeutene etterpå har jeg samlet materiale for videre bearbeiding og analyse. Oppgaven er skrevet i essayform. Utgangspunkt er bevegelsesfortellinger fra praksis. Jeg har ønsket å få en form og et språk som kan kommunisere med fysioterapeuters egen fortrolighetskunnskap og være med på skape gjenkjennelse og refleksjoner over praksis.

Undersøkelsen dokumenterer hvordan informantene utvikler sin kompetanse gjennom gjentatt øving og stadig refleksjon over hvordan det de gjør virker i praksis. Fysioterapeutene har en samtidig oppmerksomhet på kroppens funksjon og sammenhenger og kroppen som kilde til erkjennelse og opplevelse. Undersøkelsen har vist at metoden og øvelsene ikke kan sees uavhengig av situasjonen og personene som deltar. Utviklingen av tillit, atmosfære og de kvalitative sidene av treningen og relasjonen er avgjørende for hva slags mening øvelsene får. Fysioterapeutenes egen kropp er utgangspunkt for kommunikasjon og valg. Samtidig er deres bruk av musikk og rytmer, og valg av ord viktig. Fysioterapeutenes holdninger, verdier og menneskesyn er blitt en integrert del av deres praksis. Det innebærer at de har endret terapeutisk holdning fra å tro at de hadde ansvar for å skape endringer, til å se at de kun kan legge til rette for nye erfaringer og kroppslige opplevelser hos deltakerne. Kunnskapen er sårbar fordi den er personlig og basert på erfaring. Den teoretiske kunnskapen, den praktiske ferdigheten, deres forståelse og verdier er vevd i hverandre og det er foreningen av den teoretiske og den erfaringsbaserte kunnskapen som blir den gode fysioterapeuten.

## **SUMMARY IN ENGLISH**

The objective of physiotherapy is to create better conditions for good health and well-being among people with problems related to their muscles and movements. For physiotherapists, movement – individually or in groups – is a central part of their professional practice. Our knowledge about movement is being developed in theory as well as in practice. In physiotherapy, studies based on controlled clinical research has gained increasing prominence. This contributes to a situation where important aspects of the competence of physiotherapists that cannot be measured and quantified are in danger of losing out. Bringing such competence to the fore requires different scientific approaches. My point of departure in this study is that experience-based knowledge has an important contribution to make, and qualifies as valid knowledge. This bestows a considerable responsibility on those of us who possess such experience.

This project is based on the professional competence of five physiotherapists, developed over time and through their own movement practice. They have moved from being novices to experts in a tradition where knowledge is transferred from master to apprentice, in training-groups based on principles in psychomotor physiotherapy. In this tradition, a central element is that strain of a physical or emotional nature will express itself in respiration, muscles and thereby movement. My focus is on aspects of this practice that are not readily available in the literature, but rather the experience-based, often ‘silent’ and personal part of such knowledge creation – it is what makes knowledge alive and meaningful.

Data collection for this study has been done in the course of three different field-trips. Through participant observation in psychomotor training groups and subsequent interviews with the physiotherapists, I have collected material for further processing and analysis. The study has been written in essay-form. The point of departure has been stories of movement from real-life situations. I have sought a form and a language of presentation that communicate with the experience of the physiotherapists themselves, that will contribute to recognition and reflections.

The study documents how the physiotherapists develop their competence through repetition and reflection around what functions in practice. They have simultaneous attention towards the body’s functions and the lived body as a source of self-knowledge and discoveries. The study shows that techniques and exercises cannot be seen in isolation from the setting in which they take place and the people involved. The creation of confidence, the atmosphere and the qualitative aspects of the exercises are vital for the meaning ascribed to them. The physiotherapists’ own bodies form the point of departure for communication, and the music and rhythms they use and the choice of words are also important. This way, their attitudes and values become an integrated part of their practice. They have changed therapeutical approach from believing that they had the responsibility to create change, to realizing that they can only create a basis for new experiences and perceptions for the participants themselves. For the physiotherapists theoretical knowledge, practical experience, their judgement and values become intertwined, and it is the combination of the theoretical and the experience-based knowledge that makes the good physiotherapist.

## Innholdsfortegnelse

1. INNLEDNING .....	1
Yrkeskunnskap .....	3
Egen erfaring med bevegelsesgrupper .....	5
Å forske i eget praksisfelt.....	8
2. BAKGRUNN FOR VALG AV FORSKNINGSFELT .....	8
Refleksjon over bevegelsens muligheter.....	9
Mellom teorier og erfaring av bevegelse.....	12
Sammenfatning av mine forskningsspørsmål .....	14
3. FORSKNINGSPROSESSEN.....	15
Metoderefleksjon.....	15
En forsmak på feltarbeidet: Bevegelser i et rom .....	20
Mellom praksis og forskning.....	22
På arbeidsrommet .....	23
Intervju .....	24
Valg av informanter .....	25
Presentasjon av informantene.....	27
Gjennomføring av feltarbeidet .....	28
4. DEN FØRSTE FELTREISEN .....	29
Trim og avspenningsgruppe for stedets damer .....	29
Med kroppen som utgangspunkt .....	30
Forskningseffekten .....	30
Forskerposisjon .....	32
Å se innenfra .....	34
Pusten .....	34
Ellen sin forståelse av hva som skjer i rommet.....	37
Behandling eller trim? .....	38
Rammer og intensjoner og læring .....	39
Utfordringer.....	40
Ellen sin intensjon med timen .....	40
Samvær – atmosfære - hjernestammesnakk .....	42
Magi og nevrologi .....	43
Refleksjoner om rytme, musikk og bevegelse .....	46
Musikk og bevegelse .....	47
Bevegelse av sjelen .....	49
Oppsummering. ....	49



5. DEN ANDRE FELTREISEN .....	50
Kurs for kollegaer.....	50
Å erfare sammenhenger i kroppen .....	52
Edel vare – må den smakes på?.....	54
Oda sin læringsprosess .....	55
Kunnskapsyn .....	57
Er mine erfaringer gyldige for andre? .....	57
Det er ikke jeg som forandrer folk lenger .....	58
Å orke å grue seg.....	60
Kroppssyn.....	61
Oppsummering .....	63
6. DEN TREDJE FELTREISEN.....	63
Bevegelsesgrupper der deltakerne er tidligere pasienter.....	63
Å ha tid til å dvele .....	64
Praktisk klokskap .....	66
Det handler om å være den man er.....	67
Hva vitenskapen ikke kan si noe om.....	67
”Det mellommenneskelige” .....	68
Oppsummering .....	70
7. DISKUSJON .....	71
Kroppen og bevegelsene .....	71
Rytmene .....	72
Ordene .....	73
Verdiene .....	74
Hvordan skapes ordene .....	75
Mot .....	77
Utholdenhet .....	78
Teorier som skaper nye forbindelser mellom fag og liv. ....	78
Den personlige bevegelsen og tradisjonens bevegelser .....	80
Refleksjoner rundt erfaring som kilde til erkjennelse og kunnskap.....	84
Avsluttende refleksjoner rundt forskningsprosessen og gyldighet .....	88
Litteraturliste masteroppgave.....	93

# 1.INNLEDNING

Jeg er opptatt av bevegelse og kunnskap. I min kliniske praksis som psykomotorisk fysioterapeut<sup>1</sup> har jeg arbeidet mye med bevegelse, individuelt og i grupper. Å lede bevegelsesgrupper for pasienter med muskulære plager har for meg vært en god måte å kombinere min egen glede ved bevegelse med det jeg opplever som faglig meningsfullt og nyttig for pasientene.

I min praksis som lærer ved Fysioterapeututdanningen i Tromsø er jeg opptatt av hvordan jeg kan finne gode måter å formidle og lære bort kunnskap om bevegelse. Undervisningen foregår oftest i gymsalen der studentene lærer gjennom å erfare på egen kropp og reflektere over erfaringen.

I denne undersøkelsen beveger jeg meg i et felt jeg er godt kjent i. Tema er kropp, bevegelse og fysioterapi. Det er et stort felt. Enten fysioterapeuten arbeider med individuelle pasienter eller grupper, er målet å bidra med å skape grunnlag for endringsprosesser som kan redusere smerte og lidelse og opprettholde eller bedre funksjonsevnen.<sup>2</sup> Bevegelse er et sentralt virkemiddel.

Bevegelsesbegrepet i fysioterapi er omfattende og mangetydig, noe som skaper behov for utforsking både teoretisk og praktisk. Begrepene fysisk aktivitet, trening, og bevegelse brukes om hverandre. Treningsbegrepet brukes ofte når en er opptatt av å vedlikeholde eller forbedre fysisk form eller prestasjonsnivå. Effekten er viktig. Sammensetning av pasienter i grupper er som regel styrt av pasientenes diagnoser. For eksempel ”rygg og nakke gruppe” og grupper for lungepasienter. De bygger ofte på forskningsbasert kunnskap om sykdommen og har metoder og oppskrifter på øvelser som også er dokumentert hensiktsmessige.<sup>3</sup> Innenfor feltet psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi defineres formålet med bevegelsesgrupper mer i retning av bevegelsesutforsking og egenopplevelse.<sup>4</sup> Begrepers innhold kan defineres

---

<sup>1</sup> Psykomotorisk fysioterapi er en metode i fysioterapi i et fagfelt som kalles psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi. Utdanningen var tidligere mester-svenn basert. I dag er den en del av en masterutdanning i psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi ved Universitetet i Tromsø. Faggruppen har 450 medlemmer

<sup>2</sup> Fagplan 2010-2012 Bachelor i fysioterapi. Universitetet i Tromsø

<sup>3</sup> Aktivitetshåndboken - fysisk aktivitet i forebygging og behandling(2009), utgitt av Helsedirektoratet til alle fysioterapeuter, er eksempel på slik praksis.

<sup>4</sup>Engelsrud,G. (1993) Engelsrud har reflektert over bevegelsesbegrepet på oppdrag fra Fysioterapiutdanningen i Trondheim. Hun viser blant annet til Eline Thornquist sin definisjon av bevegelsesgrupper.

teoretisk. Mitt utgangspunkt i denne undersøkelsen er at praksis som regel er for mangfoldig til å kunne fanges opp i enkle begreper. Hva for eksempel "kroppslig kunnskap", "psykomotoriske prinsipper", "frigjørende" eller "disiplinerende" øvelser er, må undersøkes i situasjonen der fysioterapeuten praktiserer sin kunnskap. Begrepet viser sitt innhold og sin mening i praksis. I boka "Kunnskap i handling" uttrykker Molander det slik: *"Människors uppfattningar och teorier om verkligheten är tomma "i sig själva", de har sin primära mening genom de handlingskonsekvenser som hör samman med övertygelser. "Blotta tankar" är föreställningar tagna ur sitt primära livslopp."*<sup>5</sup> Menneskelige handlinger er grunnleggende for kunnskap.

Kunnskap i fysioterapi utvikles teoretisk gjennom forskning og gjennom erfaring i praksis; evidensbasert og erfaringsbasert kunnskap. Akademia<sup>6</sup> står sterkt når det gjelder å definere hva kunnskap, faglig kompetanse og utdanning skal være og er. Det stilles krav til at kunnskap skal dokumenteres for å regnes som gyldig. I vestlig kultur er det "dogmer" om kunnskap og kompetanse, i betydning uartikulerte selvfølgeligheter, med lange røtter tilbake i historien. Et rådende kunnskapsyn har krevd at kunnskap skal kunne artikuleres og uttrykkes i språklig form. Den skal kunne begrunnes. Og den skal være sann. Det kan bety at jeg ikke vet noe når jeg ikke kan sette ord på det. Den skal kunne eksistere uavhengig av personen. Fagutøveren som person med livserfaringer, følelser og opplevelser er irrelevant. Og kunnskapen er regelstyrt. Det er ide om at hvis du kan beskrive praksis med regler kan du gjenskape praksis ved å følge disse reglene.<sup>7</sup> For eksempel i beskrivelse av fysioterapimetoder for slagpasienter eller øvelser for hofteopererte. "Gyldig" fysioterapikunnskap er i stor grad preget av disse kravene til dokumentasjon. Det har medført at den personlige og følelsesnære kroppserfaringen ikke har vært ansett som kunnskap. Spenningen mellom evidensbasert<sup>8</sup> og erfaringsbasert kunnskap er et opplevd spenningsforhold i min hverdag som beveger seg mellom klinikken og universitetet. Jeg underviser unge medisinstudenter om hvordan psykomotoriske fysioterapeuter møter og behandler pasienter med kroppslige spenninger og plager. Det er alltid en ung, som regel mannlig, student som på slutten av timen rekker opp hånden og spør om dette er dokumentert kunnskap. Med mine tretti års erfaring fra praksis er

---

<sup>5</sup> Molander (1996) s.51

<sup>6</sup> Jeg bruker begrepet "akademia" om det vi tradisjonelt forbinder med utdanningsinstitusjoner, dvs. universiteter, hvor kunnskap utvikles teoretisk og gjennom forskning.

<sup>7</sup> Wackerhausen, S og B. (2003)

<sup>8</sup> Ekeli, B.V. (2005) *Fra evidensbasert praksis til praksisbasert evidens.*

jeg enda urolig for spørsmålet og usikker på hva jeg skal svare. Det er et eksempel på et møte mellom to kunnskapstradisjoner. Det er en del av bakgrunnen for denne undersøkelsen.

## Yrkeskunnskap

I denne oppgaven skal jeg undersøke en praktisk kunnskapstradisjon. Jeg skal se på den praktiske utførelsen av yrkeskunnskap. Innholdet i kunnskapsbegrepet er vidt definert – og diskutert. Mange begreper brukes om hverandre for å beskrive samme område; taus kunnskap, erfaringsbasert kunnskap, ferdighetskunnskap, fortrolighetskunnskap, kompetanse, praktisk kunnskap, skikkethet. Jeg er opptatt av å forstå den levende kunnskapen, den som virker i praksis.<sup>9</sup>

Min praksis og undervisning går ut fra en antakelse om at bevegelsesgrupper<sup>10</sup> gir pasienter viktige kroppslige opplevelser og læring som kan forebygge og hjelpe deres kroppslige plager. Fysioterapeuter kan velge fra et vidt register av metoder i sitt arbeid. *”Yrkeskompetansen reflekteres ikke i mengden av metoder som beherskes, men i måten fysioterapeuten bruker metodene på”*.<sup>11</sup> Fysioterapeutens formidling og kommunikasjon er avgjørende for hvordan øvelsene og bevegelsene oppleves, om de gir mening for pasienten. Vi vet i dag at evnen til å skape motivasjon og en opplevelse av mening i pasienten, er nødvendig for å bidra til læring og endring.<sup>12</sup>

Jeg skal undersøke praksiskunnskapen til noen fysioterapeuter som har arbeidet med bevegelse i grupper i mange år. Fysioterapeutene har utviklet sin kunnskap i en mester - svenn tradisjon. Behandlingsmetoden kalles psykomotorisk fysioterapi og gruppene er basert på psykomotoriske prinsipper.<sup>13</sup> I psykomotorisk fysioterapi er kunnskap om kroppslig funksjon, sammenhenger i kroppen og forholdet mellom kropp og følelser sentralt. Kunnskap om kroppen utvikles ved å arbeide med kroppen, den er personlig erfart og kroppslig integrert. *”Det er edel vare”*, sa en av fysioterapeutene om sin egen kompetanse. Jeg har valgt ut noen fysioterapeuter jeg tror er av de beste, mest kompetente fagpersonene i en

---

<sup>9</sup> Molander, B. (1996) s. 9-56.

<sup>10</sup> Bevegelsesgruppe bruker jeg som begrep der en fysioterapeut med sin fagbakgrunn leder en gruppe med pasienter eller friske for å forebygge eller bedre helsemessige plager. Det kan innebære trening, trim, behandling og terapi. Innholdet i begrepet i denne sammenheng vil belyses i undersøkelsen.

<sup>11</sup> Fagplan 2010-2012 Bachelor i fysioterapi. Universitetet i Tromsø

<sup>12</sup> Professor Per Brodal viser til forskning i nevrobiologi i *”Læringsnøkkelen. Om samspillet mellom bevegelser, balanse og læring”*. Fadnes, B., Leira, K. og Brodal, P. (2010) .s.. 25-34.

<sup>13</sup> Ianssen, B. (Red.) (1997) s. 13-30. *Bevegelse, liv og forandring*. Oslo: Cappelen akademiske forlag.

bevegelsestradisjon. Andre generasjon i en tradisjons utvikling interesserer meg. Hvordan føres tradisjonen videre? Jeg går ut fra at god og gyldig fysioterapikunnskap kan spores i handlingen til dyktige yrkesutøvere.

Det er den fysioterapifaglige kompetansen som er mitt tema. Er det en essens, eller aspekter ved deres bevegelsespraksis som kan utvide min forståelse for hvordan fysioterapeutene kan skape læring og endring gjennom bevegelse – i grupper? Hva gjør de? Hva sier de? Hva tenker de? Hvilken forståelse, kunnskap og verdier kommer til uttrykk i fysioterapeutens bevegelser og ord? Hvilke ord setter de selv på sin forståelse? Jeg er opptatt av om og hvordan meningen med det de gjør har endret seg. Denne ofte tause, kroppslige kunnskapen kommer til uttrykk i handlingen, det er kunnskap i handling, levende kunnskap.<sup>14</sup> For å forstå handlingen må jeg komme på sporet av fysioterapeutens egen forståelse. Hva tenker mine kollegaer om hva bevegelsesgruppene gir pasientene? Hva er fysioterapeutenes erfaring med utfordringer som ligger i en slik praksis?

Deltakerne i bevegelsesgruppene er personer med forskjellige former for muskel- og skjelettplager. For pasientene selv og for samfunnet har plagene store omkostninger, i forhold til redusert livskvalitet og i forhold til hva behandling, sykemeldinger og trygdeytelser koster. Undersøkelser viser at denne gruppen ofte faller utenfor de vanlige treningstilbudene. Det henger sammen med at tilbudene ikke passer dem eller at motivasjonen svikter. Samtidig som flere og flere trener regelmessig i dag, viser ferske tall at det kun er tjue prosent av den voksne befolkningen som beveger seg nok i forhold til hva som er anbefalt for at det skal ha en helsefremmende effekt.<sup>15</sup> Bevegelsesgruppene jeg skal undersøke er et alternativ til vanlig trening med krav til tempo, styrke, utholdenhet og kanskje utseende? Det er samtidig interessant å se at det de siste årene også på treningssentrene er kommet tilbud om yoga, kroppsbevissthetsmetoder, dans med rytmer og variasjoner av mer langsomme bevegelsesformer.

---

<sup>14</sup> Molander,,B. (1996) .

<sup>15</sup> Bårdsen, Å., Thornquist, E.(2010) *Må vi trene for å ha god helse* Kronikk i Tidsskrift for Den norske Legeforening nr.15.( s.1487-8)

Fokus på forskning som tar utgangspunkt i klinisk kontrollerte studier har stor plass i fysioterapifaget. Samtidig bidrar det til at viktige sider ved fysioterapeuters kompetanse, som ikke kan måles og veies, ikke blir løftet fram. Det krever andre forskningstilnærminger å synliggjøre denne kompetansen. Jeg har sett og erfart noen fysioterapeuter som har en kompetanse som virker. Den virker i den forstand at kvinnene/pasientene som deltar i bevegelsesgruppene får god hjelp for sine kroppslige plager og de fortsetter å delta i gruppene år etter år. Det gir dem en mulighet til å være tilstede i sitt eget liv på en for dem, bedre måte. Som en av fysioterapeutene sier: *”Jeg tenker at jeg har det gruppetilbudet for at det er en mulighet til å jobbe med kroppen som jeg faktisk vet at mange har glede av. Når jeg sier glede av, så er det at de kan føle seg mer tilpass, rett og slett føle mer tilstedeværelse i kroppen, ha mindre smerter, føle seg mykere, få sove bedre om natta, ha bedre balanse, det er sånne ting som folk kan si.”* Kanskje er det nye måter å forstå hvordan fysioterapeuter kan bidra til at bevegelser blir til muligheter, til å skape gode kroppslige endringer og opplevelser i menneskers liv? Til at mennesker funksjonelt og følelsesmessig utvider sine livsmuligheter som levende, bevegelig kropp, alene og sammen med andre. Til selv å finne ut hva som er godt for dem.

### **Egen erfaring med bevegelsesgrupper**

Da jeg ble utdannet til fysioterapeut ved Norsk Mensendieckskole fra 1975 til 1977, var læring i instruksjon av bevegelsesgrupper for pasienter med muskulære plager sentralt. ”Mensendieck-grupper” var populært i Oslo, mange deltok på gruppene som var preget av enkle, funksjonelle øvelser og nøyaktig instruksjon. I utdanningen stod vi daglig, ikledd turkise krepp - bikinier og gjorde øvelser. Kroppen skulle oppleves og være synlig. Det var fast struktur og kontroll både over bevegelsene og plassering i rommet. Jeg likte det godt og lærte mye om kropp og funksjon gjennom egne bevegelser. Jeg savnet noe, noe mer liv. Jeg skrev oppgave om å kunne bruke musikk til bevegelsene, men det var det ikke rom for i den tradisjonen. Etter utdanningen reiste jeg til en liten plass i Nord Norge på turnustjeneste. Ved siden av sykehus-tjeneste startet jeg Mensendieck-grupper. En gruppe for stedets damer i en leid gymsal. En annen gruppe på naboøya. Jeg tok ferge med strikkebukser i ull og nylaget øvelsesprogram i sekken, en kveld i uka. Jeg var fri til å sette musikk til øvelsene.

En reise med hurtigruta til Hammerfest samme vinter ble avgjørende for mitt valg av senere ståsted og praksis innen faget. Der var det arrangert kurs i psykomotorisk fysioterapi og en av lærerne var Gudrun Øvreberg. Hun arbeidet til vanlig i Harstad med individuell behandling og med bevegelsesgrupper basert på psykomotoriske prinsipper. Hun var selv elev av Aadel Bülow-Hansen, som sammen med psykiater Trygve Braatøy hadde utviklet den norske behandlingsmetoden psykomotorisk fysioterapi på 1950 tallet.<sup>16</sup> I denne fagretningen er det sentralt å se på sammenhengen mellom pasientens kroppslige symptomer og livet deres før og nå. Når vi blir redde eller stresset settes kroppen i beredskap, noe som blant annet gir seg utslag i måten vi beveger oss på og puster på. I utgangspunktet er dette en naturlig reaksjon som skal gjøre oss i stand til å takle forskjellige utfordringer. For noen mennesker slipper stresset og redselen ikke taket. Kroppen ”henger seg opp” og de går rundt i konstant beredskap selv om faren er over. Man hever skuldrene, puster raskt og anstrengt og får sjelden anledning til å puste skikkelig ut.<sup>17</sup> Over tid kan det gi kroppslige endringer og symptomer som fører pasienten til psykomotorisk fysioterapi, individuelt og i grupper. Noen ganger husker vi opprinnelsen til vår hodepine og våre pusteproblemer, andre ganger ikke.

Pusten er sentral i psykomotorisk fysioterapi; pusten uttrykker og regulerer vårt følelsesliv. *”Å slippe pusten er hva vi tilstreber. Å holde tilbake – å bite tennene sammen – å finne seg i - å tie og tåle – dette er nettopp reaksjonsmåter vi har som mål å hjelpe pasienten å bli fri fra. Bremsing av den frie pusten – å kontrollere og holde tilbake pusten - er en integrert del av å bremse og kontrollere seg selv.”*<sup>18</sup>

Opprinnelig hadde bevegelse liten plass i denne behandlingstradisjonen. Men Gudrun Øvreberg, som selv var glad i å bevege seg, utviklet etter hvert bevegelsesgrupper basert på psykomotoriske prinsipper. Hun ble pioneren i en bevegelsestradisjon som siden har utviklet seg. Jeg, og mange med meg, reiste til Harstad for å lære av henne. Det var en mester – svenn tradisjon og læringen foregikk ved å være med i hennes grupper, oppleve bevegelsene på egen kropp og så ganske raskt starte opp selv som instruktør. Jeg husker godt min usikkerhet der jeg stod og prøvde å gjøre det samme som Gudrun og i smug kikket ned på et ark med alle øvelsene oppskrevet. Gruppene varierte i størrelse og hvem som var deltakere. Noen var små

---

<sup>16</sup> Ianssen, B.(Red.) (1997) s. 13-30

<sup>17</sup> Ekerholdt, K.(2008)

<sup>18</sup> Thornquist, E. og Bunkan,B.(1986) s.28

behandlingsgrupper med seks til åtte pasienter som var lite vant til bevegelse og med kropper som var preget av sammensatte belastninger over lang tid. Andre var større, ti til tyve damer som var ferdige med behandling og som gikk i gruppene for å vedlikeholde resultatet og forebygge videre plager. Mange hadde ikke vært pasienter, men gikk der fordi de syntes det var en god treningsform. Det var bevegelser til variert musikk, ofte jazzpreget med rolige og raskere rytmer. I gruppene ble det arbeidet med frigjøring av bevegelser og pust, balanse, kontakt med underlaget og oppmerksomhet på kroppen.<sup>19</sup>

Etter endt turnusår fortsatte ferden videre nordover til Tromsø og arbeid ved et fysikalsk institutt samtidig som min videreutdanning i psykomotorisk fysioterapi fortsatte. Vi hadde en liten gymsal på instituttet og jeg startet straks opp med grupper. Jeg husker min forvirring over å befinne meg midt i og mellom to bevegelsestradisjoner. Mensendieck-gruppene var en del av en tradisjon jeg var utdannet til og som jeg på ett vis "sviktet" når jeg gradvis lot gruppene være preget av psykomotoriske prinsipper. Det passet meg bedre med rytmer og mer flyt og liv i bevegelsene. Jeg kjente at bevegelsene ble mer mine etter hvert som både kunnskap og erfaring fra denne tradisjonen vokste. Timene var nøye planlagt med øvelser og musikk som ble skiftet ofte.

"Du må si fra hvis du skal begynne grupper igjen", får jeg enda høre når jeg møter noen av damene som gikk i gruppe hos meg i ti, femten år. Det er alltid hyggelig; både å møtes og å få høre dette. Det gir meg tro på gyldigheten av min kunnskap. Jeg sluttet med egne grupper da instituttet jeg arbeider på byttet lokaler, en leilighet på toppen av et hus i sentrum, med fantastisk utsikt, men uten gymsal. Jeg savner både salen og gruppene, ofte.

Min andre kontakt med kunnskaputvikling gjennom egen bevegelsespraksis foregikk på Fysioteraputdanningen i Tromsø. Der har jeg undervist ferske fysioterapeutstudenter siden utdanningens oppstart i 1989. Gjennom studentenes egen bevegelseserfaring og refleksjon har målet vært å gi dem en kompetanse til selv å ha grupper. Det krevde mot å begynne å undervise. Redselen ble overskygget av mitt ønske om å formidle videre noe av min kliniske kunnskap.

---

<sup>19</sup> Ianssen, B.(1989) : *Psykomotorisk fysioterapi som grunnlag for bevegelsesgrupper*. I Fysioterapeuten 14, september 1989 (s.5-8). Øvreberg,G.(1983): *Trim og avspenning – ingen motsetning. Bevegelsesgrupper på psykomotorisk bakgrunn*. I Fysioterapeuten vol.50, november 1983 (s.498 – 503)



## **Å forske i eget praksisfelt**

I den akademiske delen av mitt fagområde; medisin og helsefag, er det tydelige stemmer som uttrykker skepsis til tekster som baserer seg på egne erfaringer, basert på hukommelse fra ulike situasjoner. Det hevdes at slike refleksjoner i større grad kan fungere som bekjennelse og rettferdiggjøring enn som kritisk refleksjon som faktisk kommer pasientene til gode.<sup>20</sup> Jeg ønsker ikke å drive med selvbekreftelse og rettferdiggjøring. Jeg trenger et blikk som også kan sette spørsmål ved det som ikke fungerer. Jeg er samtidig skeptisk til et for kritisk og analytisk blikk. Det kan lukke for tillit mellom forsker og felt og hva jeg er åpen for å se av muligheter i fagfeltet. Et åpent, nysgjerrig og undrende blikk passer meg bedre. Et blikk som også tør å sette min egen erfaringskunnskap på spill. Kanskje er det min praksis som trenger endring? Mine vaner og vedtatte sannheter? Min måte å oppleve, se og forstå er alltid subjektiv, sett på en bakgrunn av implisitte og eksplisitte forståelser. For å bli klar over hvordan dette styrer mitt blikk er det viktig å se hva disse fordommene er – i alle fall få øye på noen av dem.

Hvilken plass har egne erfaringer i utvikling av teoretisk kunnskap? I boken ”Jeg er en kvinne. Det personlige og det filosofiske”<sup>21</sup>, introduserer Toril Moi meg for begrepet ”å være eksemplarisk”. Om min subjektivitet, min erfaring skal være til nytte i min forskning må jeg klare å gjøre meg eksemplarisk. Fordi jeg er et menneske er jeg et like godt eksempel på et menneske som andre. Å gjøre erfaring eksemplarisk er å vise hvordan erfaringen kan kaste lys over et generelt spørsmål, og slett ikke hevde at den er generell i seg selv, at den på mystisk vis allerede har inkludert andres erfaring.

## **2. BAKGRUNN FOR VALG AV FORSKNINGSFELT**

I min praksis som behandlende fysioterapeut og som lærer ved fysioterapiutdanningen er min erfaringsbaserte, kroppslige kunnskap en betydningsfull del av min kompetanse. Jeg kan artikulere noe med ord og begreper som gjør erfaringen forståelig for meg selv og andre. Samtidig er kunnskapen uvanlig og vanskelig å sette ord på. Den er taus<sup>22</sup> og er en så

---

<sup>20</sup> Aars, M. (2007)

<sup>21</sup> Moi, T. (2003) s.128 - 133

<sup>22</sup> Det er i dag godtatt at det finnes typer av kunnskap som ikke lar seg artikulere. Taus kunnskap er et begrep som referer til det forhold, at mennesket kan være i besittelse av kunnskap, selv om kunnskapen ikke har, eller

innvevd og opplagt del av min måte å erfare og forstå verden på, at den gjør meg blind for det særegne og spesielle ved denne delen av min yrkeskompetanse. Jeg ønsker å forske i eget praksisfelt for å undersøke egne ”blinde flekker”, gjennom å innta et mer fremmed blikk på en praksis jeg er fortrolig med. Det gjelder iboende, opplagte forståelser og begreper jeg bruker. Til tross for lang praktisk yrkeserfaring veksler fremdeles mitt forhold til min kunnskap mellom stor tro og overbevisning på dens gyldighet - til tvil. Jeg blir stadig forundret over at noe som for meg er så opplagt, forutsetninger jeg tar for gitt, er fremmed for andre; i helsevesenet, hos pasienter, kollegaer og studenter. Den opplagte innsikten i at livet setter kroppslige spor er på ett plan vanlig. Alle har en erfaring i at vi kan bli kortpustede og svette i en ubehagelig situasjon. Samtidig er det som om denne innsikten ofte er borte i helsevesen og menneskers oppfatning av sykdom. Hvis legen forteller pasienten at hodepinen er psykisk, ligger det implisitt i det at det ikke er noe egentlig fysisk. Min tvil om kunnskapens gyldighet gir seg ofte til kjenne som et ubehag, noe i randsonen av hva jeg vet, som skaper en uro. Kan jeg få mer tak i hva som ligger der? Maria Hammaren skriver i forordet til sin bok ”Skriva hop sig” noe som vekker min interesse. ”*Arbetsmetoden är enkel: Lyssna var det skorrar. Upprätta nya förbindelser.*”<sup>23</sup>

### **Refleksjon over bevegelsens muligheter**

Personlig gir bevegelse meg mest mening og gode opplevelser når jeg danser, når det ikke er forutbestemte trinn og øvelser. Det kan være inspirert av musikk og rytmer, alene eller i samspill med andre. Det kan være når bevegelsens impuls kommer innenfra, fra en stemning, et behov eller en lyst. Jeg kjenner meg hjemme i bevegelsesretninger med rot i moderne dans, hvor improvisasjon og ekspressivitet er sentralt.<sup>24</sup> Det gir meg en opplevelse av å være sanselig nær livet. Det gir meg tro på kroppen og sansene som kilde til opplevelse, erkjennelse og en dypere kontakt med meg selv og alt rundt meg. Danseren, bevegelsesfilosofen og multikunstneren Rudolf Laban (1879 -1958) så vår egen bevegelse og dem vi fornemmer

---

kan gies, språklig form. Hvordan det viser seg er diskutert og beskrevet av mange i praksisforskning; Wackerhausen,B.og S.(2003) Johannesen,K.(1999), Molander,B.(1996), Gustavsson, B.(2000) og Polanyi,M. (1966).

<sup>23</sup> Hammaren, M.( 2005).

<sup>24</sup> Rustad,H.(2010) s.121-142 *Improvisasjonsdans-kreativ nyskapning eller gjenbruk*

omkring oss som basale erfaringer i menneskers liv. Han så dansens oppgave som bevegende poesi.<sup>25</sup> Det er en erfaring med kropp og bevegelse som personlig og eksistensiell.

Jeg går mye, og tenker at det er *nok* trening. Jeg har aldri forstått hva folk skal med all treningen, mange ganger i uka i helsestudio er vanlig i dag blant både unge og gamle. I en artikkel i Aftenposten uttalte min kollega, professor Kari Bøe, at hun var bekymret for folkehelsen hvis ikke folk trente styrke, bevegelse og utholdenhet tre ganger i uka.<sup>26</sup> Det kunne jeg ikke tenke meg å gjøre. Jeg har nytte og glede av min yrkestradisjons bevegelser når jeg merker at kroppen er anspent og jeg ønsker å gjøre noe med det. Noen ganger har jeg ikke lyst til det. Det kan bero på at det er kjedelig og at jeg har en begrenset tro på at øvelsene kan hjelpe meg mot kreftene i livet som styrer min anspenthet. There is no cure for life.

Det gir meg en erfaring med at bevegelse gir glede og mening når jeg oppdager og tar hensyn til hva jeg trives med. Når motivasjonen kommer fra egen lyst, hva som kjennes godt i kroppen, ikke fra hva andre mener jeg burde gjøre. Det er samtidig en erfaring med at det er høyst individuelt hva vi trives med. At trening må være basert på lyst og ikke bare plikt og fornuft er også vist i forskning.<sup>27</sup>

Fra min praksis som fysioterapeut har jeg erfaring med at det er jeg, som på bakgrunn av min yrkesrolle og yrkeskunnskap, blir ekspert som skal vite hva pasienten trenger av bevegelse og øvelser. Min oppfatning om hva øvelsene skal føre til er styrt av pasientens behov og min metode sin ide om hva som er sunt og hensiktsmessig. Det er basert på kunnskap om den konkrete kroppen, som biologi og fysiologi, om krefter som virker, tyngdekraft og treningslære. Det er også basert på kunnskap om psykologi og relasjoner. Noen ganger har jeg en ubehagelig følelse av å prøve å få pasienten til å gjøre øvelser som er fremmede for dem. Jeg ser de prøver å få til noe som jeg har en ferdig standard på i mitt hode. Jeg går ut fra et tenkt, og implisitt ideal både på kropp og følelser som ikke gir mye rom for pasientens egen opplevelse av mening. *”Å være i balanse? Jeg kjenner ingen som er det. Det handler vel om å*

---

<sup>25</sup> Pia Houmark (1998) s.4-15, har skrevet artikkelen *”At danse med livet”* (Danske Fysioterapeuter 15/1998) der hun belyser hva Rudolf Labans bevegelseslære er. Hans terapeutiske filosofi og bevegelseslære fokuserer på prinsipper framfor teknikker. Den enkelte får derved muligheter og ansvar for å finne sine egne svar og løsningsmuligheter. Hans lære og praksis har inspirert fysioterapeuters bevegelsespraksiser der utforskning, eksperimentering og personlig utvikling er sentralt.

<sup>26</sup> *Yoga og Pilates-virker det?* Aftenposten 26.02.2010 (s. 34-35)

<sup>27</sup> Brodal, P. (2010) *”Læringsnøkler”*. (s.25-34)

*tåle livet*”, sa en ikke-fysioterapeut. Det var et tankevekkende perspektiv på mitt delvis vedkjente faglige ideal om å være i balanse kroppslig og følelsesmessig. Øvelser som gjøres ut fra ytre fornuftstyrte begrunnelser blir sjelden lenge i menneskers liv.

Hvilke holdninger, teori og perspektiv fysioterapeuten har på faget er avgjørende for hva som tillegges vekt. I et dualistisk perspektiv, hvor kropp og sjel forstås uavhengig av hverandre gis trening og bevegelse ”gyldighet” ut fra en taus implisitt forståelse av at øvelsene i seg selv gjør godt for kroppen, ut fra målbare parametre som styrke, utholdenhet, spenst, psykisk helse og så videre. Det betyr ikke så mye om vi kjeder oss mens vi gjør det eller disiplinerer oss til å gjøre det, for det er resultatet eller effekten på kroppen i etterkant som teller. Dette tilsynelatende objektive kunnskapsgrunnlaget fritar instruktøren for noe av ansvaret for hvordan opplevelsene oppleves.

Når utgangspunktet er at kroppen er det vi erfarer, erkjenner og opplever med, vil det kunne endre hva vi ser på som meningsfullt med bevegelsesgruppene. I psykomotorisk fysioterapi er ”et helhetlig” perspektiv på kropp og sjel utgangspunktet for bevegelsene. Deltakernes opplevelse og erfaring med kroppen der og da blir viktig sammen med kroppslige endringer og læring de har nytte av i hverdagen. Dette gir fysioterapeuten et større ansvar for deres opplevelse.

Det er min bevegelse mellom disse to perspektivene på kroppen som ofte skaper tvil og uro. I den psykomotoriske tankegangen er helhetsbegrepet sentralt, det er en metode som skal bygge bro over det dualistiske skillet mellom kropp og sjel/sinn. Pust og muskelspenninger er uløselig knyttet sammen med affekter og følelser. De er gjensidig bindende og frigjørende. Det er store ambisjoner, å skape en helhet mellom sjel og kropp. Dilemmaet jeg ofte kjenner på er at oppmerksomhet på relasjon og opplevelsedimensjonen i kroppen blir satt opp mot oppmerksomhet på kroppen som biologisk organisme. Skal bevegelsene gi personlig utvikling eller ny styrke? Er min instruksjon med på å ”tingliggjøre” pasientens forhold til sin kropp?

I vår egen faggruppe er det ofte en slags konkurranse om å ha riktige perspektiver på kropp og helse. Forskjellige bevegelsestradisjoner; Basal Kroppskunnskap, Feldenkreis, Veronica

Sherborne og Laban<sup>28</sup> går alle ut fra en helhetstankegang om kropp og sjel. Til tross for det er det stadige diskusjoner om hvilken metode som er best egnet til å arbeide med det hele mennesket. Det får meg til å undre over hva det å være en del av en tradisjon og føle lojalitet til den betyr. På årsmøtet i vår faggruppe våren 2011 er tema nettopp forankring og mangfold. Mitt ønske om å undersøke mer i dette feltet er også et ønske om å være med på å skape mer fruktbare diskusjoner i vår faggruppe om felles faglig bakgrunn og mangfoldets plass og konsekvenser for fagets framtid.

### **Mellom teorier og erfaring av bevegelse**

Mitt ønske om en dypere forståelse henger sammen med min stilling på universitetet. Min posisjon både som behandler, lærer og veileder er noe av bakgrunnen for mine noe uklare spekulasjoner over hva som er gyldig kunnskap. Det er en konflikt mellom kunnskapsutvikling i praksis og i "akademia". Jeg underviser både på grunnutdanningen i fysioterapi og på videreutdanningen som, fra høsten 2010 er Masterprogram i psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi ved Universitetet i Tromsø. For meg vil et mer reflektert og artikulert forhold til kunnskapsutvikling gjennom egen bevegelsespraksis kunne styrke min faglige trygghet.

Et av mine utgangspunkt for å skrive denne oppgaven er et opplevd ubehag og forvirring av forholdet mellom teorier og praksis. I utdanning og "akademisering" av faget er teorier, perspektiver og begreper utgangspunkt for læring og forståelse av bevegelse. I praksis er erfaringen i seg selv en kilde til kunnskapsutvikling. Å klargjøre forholdet mellom perspektiver, begreper og teorier *om* bevegelse og erfaring og opplevelse *i* bevegelse har vært en del av motivasjonen for denne undersøkelsen. Teorier kan åpne for ny forståelse og bidra til at det stilles gode spørsmål til gammel kunnskap som trengs å fornyes. Teorier kan også gjøre at jeg stiller meg tvilende til min egen erfaring og opplevelse. Fremmede begreper, spørsmål om å fortelle hvilket teoretisk perspektiv jeg har eller hvilket analytisk nivå jeg befinner meg på, har mange ganger endret meg fra en opplevelse av å være en kompetent fagperson til å bli en taus, forvirret og frustrert fagperson.<sup>29</sup> For praksiskunnskap i

---

<sup>28</sup> Rosberg, S. (2000) s. 34-40

<sup>29</sup> Tvedten, N. (2008) "Å danse i akademien". Essay om yrkespraksis

utdanningsinstitusjoner er det en utfordring at akademikere alltid har kjempet om retten til å definere hva som regnes som interessant.<sup>30</sup> Meningen med bevegelse – opplevelsen av bevegelse – hva og hvem bestemmer det – det spørsmålet er en underliggende drivkraft i mine undersøkelser.

Konflikten mellom kunnskapsutvikling i praksis og i "akademia" er blant annet beskrevet av Pålshagen.<sup>31</sup> Han poengterer at ulike diskurser frambringer ulik kunnskap og at ingen diskurs derfor, i kraft av sin form, kan påberope seg å være mer overlegen eller overordnet den kunnskap som utvikles innen andre diskurser. Problemet er forholdet mellom kunnskapsformene, blant annet forskningens begrensede praktiske anvendelse i utenomvitenskapelige sammenhenger. Det har vært et av mine lettvinte argumenter; de som skriver om praksis fra skrivebord skriver ofte for andre på andre skrivebord. Ofte er det slik, både vitenskapelig språk og teoretiske perspektiv på praksis gjør det lite relevant og gjenkjennbart nok til å få betydning i min praksis. Samtidig er mange praktikere både redde for og lite interessert i å formidle sin kunnskap i undervisning og i det offentlige rom. Det nytter ikke å klage over at vi blir ikke hørt i debatter, eller at vår kunnskap ikke blir regnet med. Vi må selv bidra med å dokumentere det vi kan.

For å kunne være i dialog med og utvikle den teoretiske kunnskapen ønsker jeg å bidra med å formulere en kunnskap som er i overensstemmelse med fysioterapeuters bevegelseserfaring. Jeg ønsker å finne ord som kan gi meg trygghet på å diskutere faget med min stemme – også i miljøer der jeg som praktiker kan føle meg usikker på grunn av manglende teoretisk kompetanse og språkliggjøring av min kunnskap. Det kan være både i utdanningsinstitusjoner og i det offentlige rom. Jeg ønsker også å undersøke hvilken betydning mitt forhold til teori har for min kunnskap.

Jeg som har vært kritisk til spørsmål om teoretisk perspektiv blir mer bevisst at jeg jo ser praksis ut fra for meg opplagte perspektiv, både på kropp, trening, fag og hva som gir mening. Mine briller er en så opplagt del av min hverdag at jeg ikke lenger ser at jeg har briller på. En dyktig kollega sa han hadde de samme brillene, men hadde skiftet glass noen ganger. Min

---

<sup>30</sup> Moi, T. (2003)

<sup>31</sup> Pålshagen, Ø. (1992) I Rosberg, S. (2000) *Kropp, varandet och mening*. (s.55-56)

posisjon er i utgangspunktet innenfra, jeg *er* psykomotoriker. Men jeg kan bevege meg for å se noe annet i et forskerperspektiv enn i et yrkesutøverperspektiv. Det kan gi meg nye innsikter.

Jeg har i dette kapitlet skrevet om *”skriveren og emnet, siden hensikten er å avklare skriverens forutsetninger for å skrive essayet og dermed skriverens forhold til emnet og stoffet.”*<sup>32</sup> Fortellingene og det personlige i dem er relevant i den grad det kan være gjenkjennelig og kan belyse et tema som også er relevant for andre. Her skal det være relevant i å forstå min bakgrunn, erfaringer og forståelse for det jeg skal undersøke i oppgaven. De fleste fysioterapeuter arbeider enten i praksis eller i undervisning og forskning. Mange dyktige klinikere ender opp med en akademisk karriere når de først har beveget seg over i teoriens verden. Kravet til å være opptatt av at vår kunnskap utvikler seg og undersøkes bør gjelde i både praksis og teori. Det vil komme pasienten til gode.

### **Sammenfatning av mine forskningsspørsmål**

Det er den fysioterapifaglige kompetansen som er mitt tema. Er det en essens, eller aspekter ved deres bevegelsespraksis som kan utvide min forståelse for hvordan fysioterapeutene kan skape læring og endring gjennom bevegelse – i grupper? Hva gjør de? Hva sier de? Hva tenker de? Hvilken forståelse, kunnskap og verdier kommer til uttrykk i fysioterapeutens bevegelser og ord? Hvilke ord setter de selv på sin forståelse? Jeg er opptatt av om og hvordan meningen med det de gjør har endret seg.

Jeg ønsker å forstå mer av forholdet mellom tradisjonen og det personlige og fortrolige i kunnskapen. Hvor mye av bevegelsene/interaksjonen er styrt av tradisjonen? Hvor bevisst er valgene? Hvor personlige?

Jeg vil se om en undersøkelse av denne praksisen samtidig kan kaste lys på noen mer overordnede spørsmål som stadig følger meg i min hverdag:

Er en metode avhengig av personer og situasjoner?

---

<sup>32</sup> Beck-Karlsen, J. (2006) s.47

Hvilken rolle spiller personlig erfaring og preferanser i utvikling av og syn på hva som er gyldig kunnskap?

Å klargjøre forholdet mellom perspektiver, begreper og teorier *om* bevegelse og erfaring og opplevelse *i* bevegelse har vært en del av motivasjonen for denne undersøkelsen.

Er det en motsetning mellom oppmerksomhet på relasjon og opplevelsesdimensjonen i bevegelse og trening og oppmerksomhet på den biologiske kroppen?

### **3. FORSKNINGSPROSESSEN**

#### **Metoderefleksjon**

Ved profesjonsstudiet, ved Senter for praktisk kunnskap ved Høgskolen i Bodø,<sup>33</sup> er det erfaringen i yrkeslivet, egen eller andres, og fortellingen om denne erfaringen som er kilden til kunnskap. Det er den praktiske kunnskap som står i fokus. Fortellingen danner utgangspunkt for en kritisk, analytisk refleksjon og en teoretisk refleksjon. Hva kan fortellingene fortelle meg? Hvordan kan de få fram kompleksiteten i praksis? Det er en spesiell utfordring når praktikere skal forske i eget fagfelt. Det krever at de utvikler bevisstheten om sin egen hjemmeblindhet i eget fag. Essayskriving brukes her som en kritisk utprøvende metode, studentene skriver seg fram til innsikt og erkjennelser.<sup>34</sup> Jeg har valgt å studere her fordi det gir meg mulighet til å arbeide med faget på en måte som interesserer og inspirerer meg personlig og faglig. Muligheten til å fordype meg i praksis og å skrive i et alminnelig språk tiltrekker meg. Valg av tema; fysioterapeuters kunnskapsutvikling i egen bevegelsespraksis, gjør en kvalitativ forskningstilnærming naturlig. Det er fysioterapeutenes erfaringer som skal komme fram. Det handler om prosesser og relasjoner og samspill.

Cato Wadel skriver i sin bok om feltarbeid i egen kultur at i kulturstudier er det aktørenes fortolkninger av sine handlinger som er utgangspunkt for analyse. Fortolkningene ligger ikke der åpent og tilgjengelig som data forskeren bare kan dra ut i felten og samle inn. Data skapes

---

<sup>33</sup> Jeg startet på masterstudiet i 2007 på Høgskolen i Bodø. Fra 2010 er Høgskolen blitt Universitetet i Nordland.

<sup>34</sup> Beck-Karlsen, J. (2003) s.55-62



av forskeren som et ledd i det arbeidet han eller hun utfører i feltet.<sup>35</sup> Dette arbeidet forutsetter at jeg både går inn og deltar *innenfor* de sammenhenger som skal studeres, og er i stand til å stille meg selv *utenfor* for å velge ut, kategorisere og analysere de erfaringer som gjøres, på en mer systematisk måte enn vi gjør i dagliglivet. Dataproduksjonen innebærer derfor at forskeren er i stand til å turnere begge disse posisjonene, uansett hvor nær eller fjern kulturen er.

Min deltakelse har vært helt konkret og kroppslig. Ved å delta i bevegelsesgruppene får jeg en mulighet til å erfare og observere hvordan kunnskapen utspiller seg i rommet, i samspillet mellom fysioterapeuten og deltakerne. Jeg blir min egen informant med min egen kropp som kunnskapskilde. Jeg er opptatt av hva jeg husker etterpå, hvem ble jeg spesielt opptatt av, hvilke bevegelsesøyeblikk gjør inntrykk, hva kjenner jeg selv, hva liker jeg, hva utfordrer meg, hva undrer meg, hva liker jeg ikke? Hva kommer ned på papiret? Jeg engasjerer min egen kropp i erkjennelsesprosessen.<sup>36</sup> Refleksjoner rundt dette vil bli en del av mitt materiale. I en del av feltarbeidet er jeg bare observatør, jeg sitter på siden i et kurs og ser og hører. Min forskerposisjon er da en annen.

For meg har det vært viktig å være deltakende observatør. Forskning på slik praksis utenfra, uten å snakke med aktørene, eller bare gjennom å snakke, uten å delta, mister vesentlige nyanser med hva slags betydning kunnskapen har i praksis. Den første posisjonen mister aktørens egen forståelse, som jo nettopp er det jeg er ute etter. Den andre posisjonen, at deltakerne snakker om hva de gjør uten at det oppleves i praksis, sier noe om hva de tenker om opplevelsene, ikke hva kunnskapen *er* i praksis. Det er der, i handlingen, kunnskapen viser seg.

Ved siden av feltnotater og refleksjoner over deltakelsen i praksis var mine intervju med fysioterapeutene en del av mitt materiale. Som forsker har det vært en utfordring å analysere materialet. På den ene side skal jeg ikke følge en tradisjonell metode, med et "mønster" for kvalitativ forskning beskrevet i metodebøkene. Jeg skal reflektere skriftlig. Maria Hammaren sin bok "Skriva – en metod för reflektion" har inspirert meg.<sup>37</sup> Hun skriver om å starte med

---

<sup>35</sup> Wadel, C. (1991)

<sup>36</sup> Engelsrud, G. (1999)

<sup>37</sup> Hammaren, M. (2005)

noe uklart og ikke vite hvor en skal, å la sammenhengen tre fram etter hvert som man skriver. Det gir en større åpenhet i formen og en bredere plass for min egen tilstedeværelse i teksten. Samtidig trenger jeg noe som hjelper meg å ordne materialet slik at det blir en systematisk måte å undersøke praksis på. Jeg har bygget meg en analytisk plattform ved å lese teori om kunnskap, om vitenskap og forskning. Etter hvert i prosessen har jeg funnet fram til teori som har hjulpet meg til å stille spørsmål til praksis. Det har vært faglitteratur, kollegaers oppgaver og avhandlinger og filosofi. Jeg har lest feltnotatene, lyttet på intervjuene og mine sanselige erindringer, og lest de nedskrevete intervjuene mange ganger. Jeg har lyttet meg fram til og trukket ut temaer og utsagn som informantene selv legger vekt på, det høres i stemme og uttrykk. Jeg har samtidig forsøkt å ha en rød tråd, styrt av mine forskningsspørsmål. Den har kjentes tynn ut til tider. Det er lett å vandre i uendelig mange retninger. Jeg beveger meg i og i nærheten av store forskningsspørsmål. Det har vært en runddans mellom teori og empiri.<sup>38</sup>

Et tema jeg allerede har berørt er mitt forhold til ”kritisk analytisk refleksjon”. Pål Repstad skriver i sin bok ”Mellom nærhet og distanse”<sup>39</sup> om et dilemma i kvalitativ forskning jeg kjenner igjen. Hvor tett samsvar skal det være mellom aktørens og forskerens forklaring på det som skjer? I mitt forsøk på å få et blikk fra utsiden i min forskerposisjon kan jeg velge å la mine egne fortolkninger, eller diagnoser, bli gyldig på bekostning av fysioterapeutenes egen forklaring og opplevelse. Det vil lett kunne føre til kommunikasjonsproblemer og en manglende gjenkjennelse og grunnlag for refleksjon over egen praksis hos informantene. Repstad skriver at det å ta hensyn til aktørenes egne fortolkninger ikke betyr å bøye seg lojalt og ukritisk for dem. Å ta dem alvorlig kan tvert imot bety å imøtegå dem og argumentere for at de må/kan suppleres og korrigeres av andre perspektiv. Det er primært for meg at fysioterapeutene/informantene føler seg respektert. For meg er det et etisk valgt forskningsståsted. Det er samtidig et utgangspunkt for forskning som er i tråd med de hermeneutiske eller forstående vitenskapene. En grunnleggende oppgave for de hermeneutiske disiplinene er å hjelpe til å artikulere kunnskapen som eksisterer i mer eller mindre uartikulert form på ulike handlingsområder. Det er et forsøk på forvandle den praktiske kunnskapen til teoretisk kunnskap. Kriteriet på at forvandlingen til teoretisk kunnskap har foregått på riktig måte er både at fysioterapeutene kan kjenne seg igjen i

---

<sup>38</sup> Wadel,C ( 1999)

<sup>39</sup> Repstad ,P.(2007) s.118

beskrivningene og analysene og at den teoretiske kunnskapen kan virke veiledende eller klargjørende for fysioterapeuter og andre.<sup>40</sup>

Denne oppgaven er en læring i å skape avstand, i å se praksis utenfra. En måte å gjøre det på er å bli mer klar over: Hvor ser jeg fra? Hvem sine blikk styrer min opplevelse av situasjonen; tradisjonen, mine vaner, erfaringer, teorier, kulturen i faggruppe, i universitet? Som forsker blir det min utfordring å stille meg fremmed til det som allerede er veldig kjent. Hva er det i min erfaring som gir meg en dyp forståelse, men på den andre siden hindrer meg i å se, som gjør at jeg sitter fast i mine forestillinger og kanskje ikke en gang være klar over det? Hvordan hindre at min erfaring som praktiker står i veien for min utforsking som forsker? Det å kunne gå fra en posisjon innenfra; i deltakelse, til å stille meg utenfor, er bevegelsen som gir meg mulighet til å se noe mer. Teori og andre perspektiver på faget er en hjelp til å skape meg en plattform til å se utenfra. Det er en hermeneutisk prosess der jeg beveger meg fra å forstå den konkrete handlingen, det unike, til å se det allmene. Gir deres konkrete erfaring meg en forståelse jeg kan bruke i andre sammenhenger? Det er en veksling i forståelse mellom helhet og del som Steinar Kvale beskriver slik: *”Ud fra en indledende ofte vag og intuitiv global oppfattelse af teksten som helhed, så tolkes de enkelte dele, hvorefter tolkingen af delene igjen reletteres til helheden osv..”*<sup>41</sup> Det er en spiralbevegelse som gir en mulighet til kontinuerlig utdyping av forståelsen.

Som forsker er det en fare når faglig interesse og personlig erfaring er sterkt tilstede samtidig, sier Fossaskaret.<sup>42</sup> Samtidig er mine forutsetninger for å gjøre dette feltarbeidet at jeg er svært fortrolig med feltet. Jeg er nær. Det gjør meg mer seende. Fortroligheten gir meg et blikk innenfra. Jeg har en kroppslig erfaring med hva som foregår, når det flyter og når det skurrer. Jeg forstår hva de mener med ”å stå godt på beina”.<sup>43</sup> Jeg kan se når deltakerne sitter ned på stolen med tyngde, eller når de sitter ”på nåler”. Det gir meg et utgangspunkt for å kunne stille spørsmål jeg ikke hadde kunnet hvis jeg stod på utsiden. Mine undringer og min kritikk, forstått som undersøkelse, kan bli mer målrettet og spesifikk fordi jeg kan feltet. Adgang til egen erfaring kan være en rik kilde til kunnskap, hvis den er selvkritisk. Heggen

---

<sup>40</sup> Nordenstam,T.(1978)

<sup>41</sup> Kvale,S. (1997) sitert i Repstad ,P (2007). s.121

<sup>42</sup> Fossaskaret,E. (1997) s.131

<sup>43</sup> Et begrep som er svært vanlig i tradisjonen, det sier noe om å kunne hvile mot underlaget, å la tyngdekraften virke. For folk flest vil det være en opplagt ting at man står på beina. Det er et typisk innenfra begrep.

og Fjell skriver i sin artikkel om etnografi at et kvalitetstrekk i forskningsanalyse i eget felt nettopp er at en opparbeider seg en varhet for variasjon, kontraster og paradokser og at en dermed makter å ivareta kompleksiteten i det levde liv. <sup>44</sup>

Faren ved et sterkt personlig engasjement, er blant annet at mine undersøkelser kan rokke ved grunnlaget for det jeg og mine kollegaer bygger vår yrkeshverdag på. Det kan hindre meg i å ha et åpent blikk for problematiske sider. Min egen tilhørighet i tradisjonen kan gjøre at jeg vil unngå kritiske synspunkter som skaper ubehag. Vi er en liten ”familie” som må ta vare på hverandre. Jeg kjenner en motvilje mot å bli en som stiller for kritiske spørsmål i offentlighet. Jeg vet at jeg nesten automatisk lukker meg for kritiske spørsmål utenfra når de kommer fra noen jeg ikke vet om vil meg vel. Kritikk av metoden er kritikk av meg, av mine kollegaer og ikke minst vår ”læremester”. Kunnskapen og perspektivene på kropp og fag er blitt en del av min opplagte måte å se på. Det gjør det problematisk å oppdage at jeg har briller på. Det er vanskelig å se at det vi gjør er spesielt. Det er jo bare sånn vi gjør det i vår praksis. Det er jo bare sånn vi tenker. Min egen deltakelse gjør meg mer synlig og mer sårbar.

Steinar Kvale har en metafor på forskerens posisjon som passer meg. Forskeren / intervjueren er en reisende forteller, journalist eller forfatter. Jeg skal foreta en reise i et felt jeg kjenner godt. Jeg skal bevege meg sammen med og snakke med dem jeg møter. Det jeg ser og hører og opplever blir skrevet ned til historier. Fortellingene bearbeides og slik de framstår i sin nye form er de overbevisende og gyldiggjøres gjennom den virkning de har på tilhørerne. ”*Reisen kan føre til mer enn ny kunnskap - det kan skje en forandring med den reisende. Reisen kan spore til ettertanke og refleksjon, og dermed vise intervjueren vei til ny selvinnsikt, så vel som avsløre verdier og tradisjoner som tidligere er tatt for gitt. Den forvandlende virkningen av det å reise er uttrykt i det tyske Bildungsreise – en dannelsesreise. Gjennom konversasjon kan den reisende også gi andre ny forståelse og innsikt, når de gjennom sine beretninger begynner å reflektere over sider ved deres egen kultur som tidligere syntes selvsagte og naturgitte.*”<sup>45</sup> For å tydeliggjøre forskningsfeltet, landskapet jeg har reist i, tar jeg med leseren inn i rommet der praksisen utspiller seg.

---

<sup>44</sup> Heggen, K. og Fjell, T.I. (2006) s.86 I Lorensen, M. (2006) Kap.3

<sup>45</sup> Kvale, S. (1997) s.19-20

### **En forsmak på feltarbeidet: Bevegelser i et rom**

Hvilke ord kan jeg bruke som favner min opplevelse av å være i bevegelse, i et rom, sammen med ti – tolv andre damer og Dina, fysioterapeuten jeg har kommet for ”å studere”. Jeg er opptatt av hvilke forståelser, verdier og kunnskap som styrer hennes handlinger i denne bevegelsespraksisen. Jeg ser, hører, beveger meg, kjenner og tenker. Jeg skriver ut fra en rytme som fremdeles sitter i min kroppslige erindring av timen.

Det er faste plasser, de stiller seg opp på der de kommer småsnakkende inn i det åpne rommet, med tre på gulvet og lyse vegger og store vinduer. I hånden har de en trepinne de legger ned under foten som begynner å rulle seg fram og tilbake over pinnen, for etter hvert å krølle tærene rundt pinnen og trække rundt på den. Jeg kjenner foten min blir varmere og mykere. ”Ja nå er det glatt og viktig med god balanse”, sier en av damene. Dina følger opp med å forklare litt om viktigheten av en myk fot for å kunne finne balanse på et glatt underlag. Rolige rytmer kommer ut fra høyttalerne mens våre kropper beveger seg rundt i rommet mens vi strekker på armer i alle retninger, jeg er delvis innadvendt og kjenner det er godt å få rørt meg i store bevegelser som løsner på det som var litt stramt i rygg og brystkasse. Dina beveger seg hele tiden selv sammen med oss, enten fra sin plass foran oss andre eller midt i blant oss med en jevn kontakt både med sin egen kropp og oss hun beveger seg sammen med kjennes det ut som. Jeg ser at hun er hjemme i disse bevegelsene, de flyter og driver over i hverandre i takt med musikken som understreker og inspirerer det vi gjør. Billy Holliday og Solveig Slettahjell sine myke stemmer omslutter oss idet vi fortsetter med rolige, enkle bevegelser i hofteledd, store sirkler i mange forskjellige ben som har ”stått han av” i mange forskjellige liv, og nå har fått hjelp til å stå tryggere i både storm og stille og på isete veier et sted i nord, kjenner og tenker jeg. Vi klatrer opp på noen små halvmåneformede gummiputer og finner balansen. Jeg har litt problemer med å finne den, det er jo de indre holdemusklene mine som kanskje er litt ute av Lage for tiden for de blir jo lett påvirket av hvordan jeg har det, tenker jeg. Damene rundt meg står som små fjell og liker visst at det er jeg som nesten faller ned. Jeg hører litt godmodig latter. Det er ikke farlig å falle, sier Dina, det er noe av det vi kan kjenne; at vi ikke trenger å streve for å holde balansen med alt vi har. Siden er det balansetrening med å stå på ett ben i stående og på kne.

Jeg sitter på en myk gummipute på min krakk og beveger bekkenet i langsomme sirkler, den ene veien og den andre til behagelig musikk. Her blir også hofteladdsmusklene tøyd og skuldrene sirkler rundt og nakken strekkes og det er tyngden som får virke på de stramme musklene mens Dina innimellom minner oss på å slippe pusten til. Tiden går fort mens vi beveger oss sammen i et rom med hele kroppen som svarer på de forskjellige rytmene som skifter litt i tempo og noen ganger gir meg lyst til å danse til rytmene som setter i gang en god følelse i kroppen og en glede over å bevege meg, jeg liker dette.

Vi ligger på matter på gulvet, det er falt en ro over rommet, det kan nesten høres at vi har det godt her vi ligger og strekker litt på oss og til slutt synker litt ned i matten og jeg kjenner min kropp, litt avspent og litt urolig, men det er greit sier Dina og da skal jeg prøve å være raus i forhold til mine egne forventninger om hvordan det skal være og la det som er være godt nok. Jeg har sett en gruppe damer som er stødige og bevegelige og som slipper til pust og latter og de trives sammen, det ser jeg og de er glade for å være med på dette.

De fleste har gått her i mer enn ti år. De fleste har klart seg uten individuell behandling, de klarer å holde seg i funksjon og mange i jobb ved hjelp av denne ukentlige treningen, sier Dina til meg etterpå. Hun kjenner dem godt og har sett forskjell på dem fra de kom til henne for individuell behandling, med stive kropper og mange vondter, til i dag.

Hva er det egentlig å lure på, å skrive om, tenker jeg når jeg går til hotellet etter å ha vært med på to grupper. Jeg kjenner i min egen kropp at jeg er varm, tilstede, mer bevegelig og stødig. Det jeg har sett og opplevd gir ikke rom for mye tvil om at Dina har en kunnskap hun formidler på en måte som er viktig for disse damene. Jeg gjenkjenner tankegangen i den psykomotoriske tradisjon i det hun gjør. Det handler om å løsne på det som bremser den frie pusten og de gode bevegelsene. Samtidig styrkes og stimuleres balansen og det stødige. Ut fra en forståelse av at kunnskap er gyldig ut fra dens praktiske konsekvenser, et pragmatisk kunnskapsideal, kan jeg forstå Dinas kunnskap som gyldig.<sup>46</sup>

Denne erfaringen ga meg en, nesten overraskende, bekreftelse på hva bevegelsene kan skape av kroppslig endring hos deltakerne. Hvilke andre endringer det har ført til kan jeg ikke vite.

---

<sup>46</sup> Gustafsen, B (2000) s.140

Den minner meg også på hvor viktig det er å erfare kunnskapen på egen kropp, igjen og igjen, selv med lang yrkeserfaring. Den bekrefter den posisjonen jeg har valgt i min forskning, å delta innenfra praksisen jeg skal undersøke, med min egen kropp, som min egen informant. Kroppen er min kilde til forståelse og kunnskap. Min overraskelse fikk meg til å tenke over hvordan mitt syn på bevegelsesgruppene var preget av mange år hvor jeg primært har instruert studenter. Hvor praksisnær er min undervisning etter hvert? Hvor praksisnær skal den være? Jeg vet jeg lar studentene få en mye mer variert og til tider utfordrende bevegelseserfaring enn jeg ville praktisert med pasienter. Jeg forstår at kunnskapen må sees i den sammenheng den utøves. Studenter uten yrkeserfaring og med et læringsbehov styrt av skolens og eget krav er et annet utgangspunkt for læring. Det er noe med min blanding av roller; praktiker, lærer, kollega og forsker som til tider gjør det uklart for meg hvilke sko jeg står i.

### **Mellom praksis og forskning**

Et av mine største hindre i bevegelsen fra praktiker til forsker er mine fordommer mot sider ved den akademiske verden; abstrakte begreper, teorier, kategorier og de som har et (for) kritisk blikk utenfra på praksis. Jeg ser nå at denne holdningen til forskning, som har rot i mine egne følelsesmessige reaksjoner og frustrasjoner i møter med akademiske krav til gyldighet og språk, er en del av hindringen min på veien til å bli forsker, til å skape nye møter mellom praksis og teori.<sup>47</sup> Hva gjør fordommene med mitt blikk og med mine undersøkelser? Det gir i alle fall god grunn til å sortere hva som styrer mitt blikk. Det er jo også underlig. Jeg er et lesende menneske, med stor glede av litteratur. Jeg har lest og gledet meg over teorier fra filosofi, religion og humanistiske fag. Jeg er i tvil om forskerverden er en verden jeg vil være i. Kanskje finnes det rom i den jeg ikke kjenner godt nok?

I artikkelen "Mellom praksis og forskning" skriver Kate Mevik om dilemmaer ved å koble og/eller bevege seg mellom praktiker- og forskerrollen generelt - og spesielt innen helse og sosialfeltet. Hun skriver: *"Men jeg kan ikke framstille meg som praktiker når jeg befinner meg innenfor et annet felt, som for min del er lærer/forskningsfeltet. Dette er viktig å avklare for seg selv og andre. Jeg er med andre ord ikke barnevernspedagog i mitt arbeide som lærer*

---

<sup>47</sup> Tvedten, N. (2008) I essay om yrkespraksis omtaler jeg noen slike møter.

*ved en høyskole. Men erfaringene og kunnskapen om praksisrollen og praksisfeltet er en viktig del av min kontekstuelle ramme.”*<sup>48</sup>

Dette får meg til å undre. Jeg erfarer at jeg har problem med å definere meg, som praktiker eller forsker. Min kunnskap om kroppen og min forståelse av og erfaring med kroppen som kilde til innsikt og erkjennelse, er kunnskap med utgangspunkt både i praksis og undervisning og nå i forskning. Etter mange år i praksis er jeg fysioterapeut. Jeg kan ikke legge bort min måte å forstå. Jeg trenger å sortere min yrkesidentitet. Det er en stor utfordring. Det er kanskje hvor jeg står og ser på praksis som er avgjørende? Innenfra eller utenfra.

*”Forskeren må være tilstede i praksisfeltet men med en nødvendig distanse. Praktikerer må ut av sitt praksisfelt, ut av nærheten, og gjennom tilhørighet i et forskerfellesskap få den nødvendige distansen til sitt praksisfelt for å kunne skape dette skillet som gjør en skilnad. Dermed har jeg nå eksplisitt sagt at praktikerer ikke bør koble praktikerrollen og forskerrollen, men heller søke måter å bevege seg mellom praksisfelt og forskningsfelt.”*<sup>49</sup>

Jeg ønsker å kombinere klinisk praksis, forskning og undervisning. Dette er og kommer fortsatt til å være rammene rundt min forskning. Det er min styrke og min utfordring. I hele prosessen har jeg arbeidet klinisk og som lærer samtidig som jeg har forsket. Jeg har tidvis hatt et forskningsfellesskap gjennom samlinger i Bodø og kollokviegruppe i Tromsø. Det er ikke nok til at jeg føler meg som en del av et forskningsfellesskap. Å finne en forskerposisjon har mest vært et ensomt arbeid.

## **På arbeidsrommet**

Jeg sitter på mitt arbeidsrom. Det er et rom jeg liker, her har jeg samlet bøker som betyr mye for meg, bilder på veggene, en seng til gjester, dekket med kuskinn og fargerike puter og utenfor vinduene ligger skogen. Her har jeg sittet mye de siste to-tre årene. I dag er jeg omgitt av papirer så langt jeg kan se. Det er oppslåtte og lukkede bøker om forskningsmetoder, fysioterapi, bøker om skriving og om filosofi, mastergradsoppgaver, avhandlinger om

---

<sup>48</sup> Mevik, K. (1997) s.130

<sup>49</sup> Mevik, K. (1997) s.137



fysioterapi, notatbøker med forelesningsnotater fra utdanningen i Bodø, transkriberte intervjuer, en haug med notater om mine tanker om feltet jeg skal forske på som er skrevet om dagen, om natten, på lapper og i bøker. I datamaskinen min ligger intervjuene jeg har gjennomført. Dette er mitt forskningsmateriale. Avgrensing og komposisjon oppleves som de mest utfordrende begrepene å få satt ut i praksis. Jeg skal se på veien jeg har gått for å komme hit jeg er nå.

## **Intervju**

For å få vite hvordan informantene betrakter sin verden må jeg snakke med dem. Kvale skriver at det kvalitative forskningsintervju brukes for å forstå verden fra intervjupersonens side, å få fram betydningen av folks erfaringer, og å avdekke deres opplevelse av verden, forut for vitenskapelige forklaringer.<sup>50</sup> Han beskriver intervjuet som en utveksling av synspunkter mellom to personer som samtaler om et tema som opptar dem begge. I dagens forskning innhenter man ikke lenger kunnskap bare gjennom ytre observasjon og eksperimentell manipulasjon av menneskelige anliggender, men man fokuserer i stadig større grad på den forståelse som oppstår gjennom samtaler med de mennesker som skal forstås. Intervjupersonene besvarer ikke bare spørsmål som er forberedt av en ekspert, men formulerer også selv sin oppfatning av den verden de lever i, gjennom dialog med intervjueren. Det er en gjensidig avhengighet mellom menneskelig interaksjon og kunnskapsproduksjon. Dette er et utgangspunkt for samtale og intervju som tiltrekker meg.

Etter at problemstillingen og metode var klar skrev jeg en prosjektbeskrivelse som jeg sendte til Regional komite for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, REK, med spørsmål om prosjektet var fremleggingspliktig for dem. Det var det ikke, med begrunnelse i at jeg fokuserte på fysioterapeuten og hennes fagutvikling. Deltakelse i gruppene som skulle gi meg kroppslig erfaring med fysioterapeutens instruksjon og praksis som et utgangspunkt for spørsmål jeg skulle stille henne, utløste heller ikke søknadsplikt til REK. Det var en lettelse, samtidig som jeg i feltet merket at jeg nesten ble engstelig for å ha blikket på deltakerne.

---

<sup>50</sup> Kvale, S. (1997) s.17

Neste steg var å melde prosjektet til personvernombudet. Her ble svaret et annet. På deres spørsmål om muligheter til full anonymitet svarte jeg at fagmiljøet er lite og det skal ikke mye til før noen vet hvem jeg skriver om. Erfaringer fra forskning i vårt fag har vist at det til tross for gode hensikter er vanskelig å gjennomføre anonymitet fullstendig. Det har medført mye ubehag både for informant og forsker og skapt en skepsis hos mange til å la seg bli forsket på. Ved forskning på yrkesutøvere er det i noen miljøer ikke vanlig å anonymisere. Mine informanter har sagt at de ikke er redd for å bli gjenkjent. Samtidig tror jeg at autentiske navn vil knytte undersøkelsen og det jeg finner ut for mye til personer. Det er det allmenne i det spesielle og personlige jeg er ute etter. I informasjonsskrivet jeg sendte deltakerne skrev jeg at de ville være anonyme i skriftlig materiale. ”Dersom informanten ved gjennomlesing av mitt materiale oppdager noe som truer anonymiteten vil dette i samråd bli fjernet.”<sup>51</sup> Jeg lar derfor informantene, med nye navn, lese gjennom oppgaven når den er ferdig og la det være rom for å rette opp åpenbare feil og gi beskjed om behov for ytterligere maskering. Dersom det er nødvendig med kommentarer til innhold og konklusjoner vil det legges ved min tekst, ikke endre på den.<sup>52</sup> I ettertid ser jeg at dette er et vanskelig felt. Hvor mye ville jeg ha endret på? Er anonymitet overhodet mulig?

### Valg av informanter

Jeg hadde lenge tenkt på hvem jeg ønsket som informanter. Det var kollegaer jeg visste var erfarne, dyktige og som ville være eksempler på fysioterapeuters utvikling av kunnskap gjennom egen bevegelsespraksis. Jeg ønsket å forstå mer av kunnskapen i en bevegelsestradisjon og hvordan kunnskapen utvikler seg. ”Yrkesutøvelsen formes i spenningsfeltet mellom hvordan personen skapes av og skaper tradisjonen.”<sup>53</sup> Jeg valgte fire, fem kollegaer som er i generasjonen etter Gudrun Øvreberg. Alle har hennes grupper som utgangspunkt for egen læring.

Denne bevegelsestradisjonen er av mange identifisert med Gudrun Øvreberg; ”Gudrun – øvelser” er et vanlig begrep. Veien fra å være en ”blek kopi” til å oppleve at kunnskapen blir

---

<sup>51</sup> Se vedlegg ”Informasjonsskriv”.

<sup>52</sup> Repstad, P. (2007) s.156 Forskningsetisk er det et dilemma å ha informanter det i praksis er umulig å anonymisere, som enkelt kan spores. Å lese om seg selv er noe annet enn å gi en ”åpen tillatelse” i utgangspunktet.

<sup>53</sup> Engelsrud, G. (1999) s.98

min egen og at vi er med på å utvikle tradisjonen har for mange av oss vært lang. ”Etter ti, femten år kjenner jeg at kunnskapen er blitt min”. Gudrun Øvreberg sitt arbeide med bevegelse er blant annet dokumentert i artikler, på videoer og DVD.<sup>54</sup> Kunnskapen er også spredt gjennom at hun har hatt undervisning på videreutdanningen og kurs i ”Bevegelse og bevissthet” i regi av vårt fagforbund; Norsk Fysioterapeutforbund. Hun har ledet disse kursene, som har vært svært godt etterspurt, i mange år. En gruppe kollegaer har vært assistenter og har etter hvert utviklet kompetanse til selv å lede disse bevegelseskursene.

Jeg var i tvil om mine informanter var for like. De er lik meg og hverandre i alder, vi er alle kvinner mellom førtifem og femtifem, og vi er alle grener som vokser ut fra samme stamme på dette kunnskapens tre. Det som gjorde at jeg likevel valgte dem var mitt ønske om å undersøke det personlige og det kontekstavhengige ved denne bevegelsespraksisen. Er dette en metode som er personavhengig? Hva definerer praksisen som metode? Gudrun Øvreberg selv sier at etterkommerne skal finne sin egen vei.<sup>55</sup> Samtidig blir det av kollegaer ofte vurdert og omtalt som *en* metode. Jeg ønsker å løfte fram kunnskapen slik den har utviklet seg hos de som bringer tradisjonen videre. Jeg reiste i nord og sør, i vest og i øst.

Faggruppen er som sagt liten og jeg valgte ut noen sentrale aktører. I den skriftlige framleggingen av feltarbeidet kunne jeg velge å strukturere det jeg har funnet i temaer. Det kunne være temaer jeg så gikk igjen hos mange. Det ville gjøre anonymiseringen lettere. Jeg har valgt å presentere hver reise og hvert møte for seg. Det gjør jeg fordi det jeg undersøker er så avhengig av både kontekst og person. Det er kompetansen slik den kommer fram i den spesielle situasjonen jeg er ute etter. Hva den enkelte fysioterapeut selv vektlegger. Jeg er ikke ute etter å sammenlikne, se likheter og ulikheter. Dette valget gjør det lettere å kjenne igjen aktøren, men blir etter min vurdering riktigere ut fra hvordan jeg tror materialet best belyses.

---

<sup>54</sup> Ottesen, A. (Red.) (2003) Samling av Gudrun Øvrebergs skriftlige materiale om psykomotorisk fysioterapi. Ottesen, A. m.fl. 2010. DVD *Gudrun Øvreberg. Et liv i bevegelse. Dokumentasjon av psykomotorisk fysioterapi praksis*. Øvreberg, G. (2001/ 2004) Video/DVD. *Bevegelse og bevisstgjøring* Filmer fra bevegelsesgrupper

<sup>55</sup> Ottesen, A. m.fl. (2010) DVD

## **Presentasjon av informantene**

**Ellen** arbeider med ”Trim og avspenningsgrupper” for hjemstedets damer. Min bakgrunn for å velge Ellen som informant var min egen erfaring med å være deltaker på en bevegelsesgruppe hun ledet. Hennes enkle bevegelser og ord, hennes måte å inspirere og la det bli mer oppdagelse og lek enn prestasjon imponerte meg. Jeg har også sett henne lede en gruppe mennesker i å arbeide kroppslig med kommunikasjon og samhandling i en mer terapeutisk ramme. Samtidig vet jeg at hun stadig arbeider med egen forståelse og kunnskap gjennom å skrive og sette ord på sine erfaringer. Det var både hennes brede kunnskapsgrunnlag og hennes formidling av kunnskapen jeg ønsket å få mer innblikk i. Jeg reiste dit i oktober 2009 og deltok i tre grupper. Intervjuet foregikk dagen etter i Ellens hjem.

**Oda** har ”Bevegelsegrupper ledet av psykomotorisk fysioterapeut” en dag i uka på stedet hun bor. Min bakgrunn for å velge henne var hennes undervisningspraksis, både i utdanning og på kurs. Jeg visste også gjennom andre og egen erfaring at hun var engasjert og i stadig utvikling faglig. Jeg reiste til henne da hun ledet et todagers kurs i ”Bevegelse og bevisstgjøring, basert på psykomotoriske prinsipper” for fysioterapeutkollegaer. Hun ledet kurset sammen med en annen erfaren kollega, **Bodil**. I utgangspunktet hadde jeg tenkt en informant på denne reisen. Det ble naturlig at den andre kurslederen ble inkludert i samtalene. Bodil er også erfaren i å ha grupper, i å undervise og å skrive om sin kompetanse. Jeg deltok i kurset som observatør og intervjuet begge instruktørene på hotellet de bodde på kvelden mellom første og andre kursdag.

For å få et større datagrunnlag tok jeg kontakt med et fysikalsk institutt hvor mange av fysioterapeutene har lang erfaring i å ha bevegelsesgrupper. Jeg sendte forespørselen om deltakelse til alle seks i denne praksisen. De fleste stilte seg positive. Hvilke grupper jeg endte opp med å delta i var styrt av hva som var praktisk mulig. Det handlet om reiseruter, tidspunkt for gruppene og mine andre forpliktelser.

**Hanne** leder behandlingsgrupper for pasienter som er henvist fra lege. Hun har reflektert skriftlig over sin praksis. Hennes erfaring fra både psykiatri og med ”dårligere” pasienter er interessant. Jeg deltok i en gruppe i arbeidstiden og intervjuet henne samme dag.

**Dina** leder trim og avspenningsgrupper hvor de fleste deltakerne har vært hennes pasienter tidligere. Hun har ikke undervist eller skrevet om praksis. Hennes uttrykk, i øyne og stemme en gang hun fortalte om sin glede over arbeidet og tryggheten som var vokst med årene, gjorde meg nysgjerrig. Jeg deltok i to grupper om kvelden og intervjuet henne dagen etter på instituttet. I lunsjpausen ble det en samtale med de fem kollegaene som var der om bevegelsesgrupper og erfaringer.

### **Gjennomføring av feltarbeidet**

Jeg skrev et informasjonsskriv med forespørsel om deltakelse, om min bakgrunn, hvordan jeg ville undersøke mine problemstillinger, tidsbruk, konfidensialitet og samtykkeerklæring. (se vedlegg)

Jeg bestemte meg for å ta personlig kontakt via telefon før jeg sendte skrivet. Min posisjon kjentes uklar; jeg ringte som forsker, men var samtidig opptatt av at jeg selv var praktiker som visste hvor sårbart og skummelt det var å bli sett på. Jeg understreket hvor viktig det var for meg at dette skulle være til gode for både dem, meg og faget. Jeg tenkte samtidig inni meg at dette var jo noe av det jeg hadde lest om, hvordan forskning i eget fagmiljø og på kollegaer kan bli tannløs og ufarlig fordi man er redd for å kritisere og såre. ”Kritisk refleksjon” var jo noe av det jeg skulle foreta i mine undersøkelser. Om dette skulle bli et dilemma ville jo vise seg. Gunn Engelsrud skriver i sin undersøkelse ”Kvinner i bevegelse mellom lengsel og lyst” om faren ved at forskning blir historieløs, kjønnsnøytral og ufarlig <sup>56</sup>.

Telefonsamtalene ble en positiv start på mitt feltarbeid. Jeg skjønnte raskt at jeg måtte ha penn og papir for hånd for det var mange tanker som strømmet på og ble delt allerede i dette første møtet. Jeg la spesielt merke til at flere snakket om at yrkespraksisen nå, etter mange år, var blitt deres egen, kunnskapen var integrert i dem. Gjennom mangeårig utforskning av egen bevegelsespraksis har de en tillit og tro på at egne erfaringer er faglig gyldige. I feltet opplevde jeg, til min overraskelse, at alle gjorde mer eller mindre de samme øvelsene, tro mot tradisjonen. De begrunnet også sine bevegelser ut fra en felles oppfattelse av hva de psykomotoriske prinsippene bestod i. Det gjorde meg ekstra nysgjerrig på å forstå mer av

---

<sup>56</sup> Engelsrud, G. (1995) s.53

forholdet mellom tradisjonen og det personlige og fortrolige i kunnskapen. Hvor mye av bevegelsene/interaksjonen er styrt av tradisjonen? Hvor bevisst er valgene? Hvor personlige?

Sammen med informasjonsskrivet sendte jeg mitt Essay om yrkespraksis; ”Å danse i akademia”.<sup>57</sup> Det ga dem en mulighet til å se hvordan jeg skrev og tenkte. Jeg ville de skulle se jeg var ”en av dem”, at mitt utgangspunkt var praksis og en vilje til å vise fram min tro og tvil på egen yrkeskunnskap. En litt merkelig posisjon, ser jeg nå, jeg skulle jo presentere meg som forsker. Deres tilbakemelding på gjenkjenning av mine erfaringer og dilemmaer var en bekreftelse på mitt ønske om å skrive på en måte som skapte refleksjoner over praksis, i praksis. Jeg var glad det lot til å inngi tillit.

#### **4. DEN FØRSTE FELTREISEN**

##### **Trim og avspenningsgruppe for stedets damer**

Flyet lander på rullebanen. Jeg går ut og blir møtt av Ellen, min fysioterapeutkollega og informant i dette prosjektet. I bagasjen har jeg notatbok, PC, diktafon, bøker om forskningsmetode, og lang yrkeserfaring. Jeg er en fersk forsker, på feltarbeid.

*”En metode er ikke noe isolert. Du må ha formidling og kommunikasjon sammen med metoden, da blir det noe. Begge har mange variabler, det er et sammensatt felt”,* sier Ellen da vi har satt oss ned på kontoret hennes. Det er dette mangfoldet i feltet jeg ønsker å forstå mer av. Hvordan viser Ellens kunnskap og forståelse seg i praksis? Hun har utviklet seg gjennom lang erfaring og øvelse, tre grupper i uka i mer enn tyve år. Jeg vet hun har reflektert over og diskutert sin praksis muntlig og skriftlig sammen med kollegaer. Hva kan sies og skrives noe om?

---

<sup>57</sup> Tvedten, N. (2008)

### **Med kroppen som utgangspunkt**

Jeg blir med Ellen inn i gymsalen, før damene kommer. Det er lavt under taket og bilder på veggene. Det står noen krakker i et hjørne og det henger røde gummimatter på et stativ. Gummiballer og balanseputer og tre små speil på veggen. Ellen stiller seg opp foran en hylle full av CD-plater. Hun plukker ut noen som hun nå prøver ut. Det er rolige rytmer, nesten meditative, og heftige tangorytmer. *"Jeg har et skjelett, noen ideer, ellers ganske blanke ark. Så prøver jeg meg fram, hvilken musikk passer i dag, hvilke deler av min kropp kjennes ut som om den vil bli beveget? Lete, feile, prøve"*. Hun tar utgangspunkt i sin egen kropp. Ellen står foran i gymsalen. Kroppen hennes beveger seg akkurat som litt utprøvende til musikken som strømmer ut av høyttalerne. Hun ser konsentrert ut, nesten som sitt eget lille laboratorium. Mange elementer av kunnskap og erfaring smelter sammen og skaper det uttrykket jeg ser.

Dette krever erfaring, mot og trygghet på en kunnskap som er i kroppen, tenker jeg. Jeg har plassert meg bakerst i salen, jeg skal være deltakende observatør i disse tre timene med trim for stedets damer. Min egen kropp skal være en del av det jeg prøver å forstå gjennom. Mine erfaringer disse timene skal være en del av utgangspunktet for intervjuet jeg senere vil gjøre med Ellen.

### **Forskningseffekten**

I bilen fra flyplassen har vi snakket om "forskningseffekten". Hva vil det gjøre med Ellen og gruppa at jeg er tilstede? Alle damene er informert og de har fleipet med at de skal tulle og gjøre ting annerledes når "hun damen fra universitetet" kommer. Ellen har stort sett gledet seg. Klokka seks presis går døra opp og inn kommer tolv – femten damer i alder mellom tretti og seksti. De tar hver sin pinne og stiller seg opp på sin faste plass. Jeg presenterer meg kort og sier at mitt fokus er på Ellen sin kunnskap, ikke på dem. Så er timen i gang. Damene triller pinner under foten for å få en myk fot som er utgangspunkt for god balanse. Det blir stillere i rommet. Underlig, tenker jeg, ut fra hva mine forventninger til gruppen har vært. Jeg ser Ellen fortsetter bevegelsene, nå oppå en balansepute. Hun er også stillere enn jeg forventet. Hun hadde snakket om kommunikasjon - men hvor ble det av den? Damene tause på geledd foran henne og hun som taus, "følg meg" instruktør? *"Nei nå ble vi tause, det er som pusten stoppet*

*opp*”, sier hun så med en liten latter. Hun sier hun til sin overraskelse kjenner hvordan pust og bevegelse stivner og at hun merker det samme på deltakerne. Det er tydelig at jeg, der jeg prøver å stå usynlig og deltakende bakerst i rommet, slett ikke er uten påvirkning. Et vurderende blick og slett ikke noe positivt og uproblematisk innslag, får jeg en følelse av. ”*Interessant*” sier Ellen. Det slår meg at hun tenker på det som interessant og ikke bare ubehagelig. På spørsmål fra meg siden, i intervjuet, sier hun at hun var, mer enn hun var seg bevisst, engstelig. ”*Engstelig for å stå fast, vise meg fram fra mitt mest sårbare. Hvis musikkvalget er feil blir jeg helt satt ut. Jeg bekymret meg også for deltakerne, hvordan det var for dem. De var så tause.*” Etter at spenningen løsnet, ved at den ble satt ord på, fortsatte timen med pust og liv og bevegelser. Replikkene, humoren og kontakten mellom Ellen og deltakerne svarte til mine opprinnelige forventninger. Jeg følte meg som både deltaker og observatør; til de andre sine bevegelser og mine egne opplevelser og refleksjoner.

Alt dette satte jeg på papir straks etter de tre timene. Tanker om hva jeg hadde opplevd og hva jeg ville spørre henne om. Jeg skrev om musikken og rytmene som lot både en og to og tre timer gli av gårde, det gikk fort. Noen bevegelser var veldig sakte. Hun viste deltakerne en ”ett minutts øvelse” som de kunne bruke i hverdagen. ”*Strekk nakken som om du skal til å synge, la hodet gli fram, sig ned med hele kroppen, rull rolig opp, legg hodet til siden, la kroppen følge med så langt den vil, la pusten komme – vent på pusten, pusten finner fram selv.*” Jeg hadde lagt merke til ordene hun brukte; malende bilder som åpne hofter, slipp baken, ha oppmerksomheten på armen, hoften, ryggen. Hun gjorde alle bevegelsene selv og ga små hentydninger med forslag. Kjenn hva kroppen har behov for, å strekke seg, bevege seg, jeg så de pustet og gjorde ting i sitt eget tempo etter hvert. I avspenningen ba hun dem ha oppmerksomhet på følelsen i kroppen – varm, tung, urolig, god? Det er ikke så viktig hvilken følelse, oppmerksomheten er viktigst, sa hun. Jeg kjente det lettet min forventning av hva opplevelsen skulle være. Ellers varierte mine opplevelser i timene fra å tenke at dette er litt tungt og litt kjedelig, men sikkert sunt, etter mange knebøyninger og repetisjoner av hoftebevegelser, til å bli hensatt til en slags felles bølgebevegelse og rytme i rommet, til å overraskes av en tristhet som møtte meg i avspenningen. I ettertid funderte jeg over at jeg ikke var blitt støl etter tre timer på rad med så mye trening. Jeg tenkte også på damen som kom bort til meg etter timen for å fortelle meg hvor glad de var for å kunne gå hos Ellen og at ”hun ser oss.”



Etter frokost dagen etter satt vi oss ned på hver vår side av et bord hjemme hos Ellen. Jeg rigget til både diktafon og opptaker på datamaskinen min. Jeg hadde hørt så mange historier om teknikk som ikke fungerte og tok ikke sjansen på det. Det opplevdes som en god og interessant samtale. Min identitet skiftet mellom å være forsker og kollega og begge deler samtidig. Fag og liv vevde seg inn i hverandre. Jeg kjente på tilfredsstillelsen av å snakke om et felt vi begge var så opptatt av og hvor mye engasjement, tanker og ord som lå der. Det var som om de bare ventet på å få komme ut og bli møtt. I løpet av samtalen kom vi innom mange av temaene jeg hadde tenkt på. Hjemme i Tromsø ble det en stor jobb å skrive ut hele intervjuet, ordrett. Men jeg var så oppglødd og interessert i det som var blitt snakket om at det ikke bare ble en skrivejobb. Problemet ble snarere å avgrense hva jeg ville ha med i oppgaven. Jeg syntes vi hadde snakket om så mye tankevekkende, jeg ville gjerne ha med det meste. Også ut fra en tanke om at hun måtte få se at det hun så velvillig hadde delt ville komme til nytte. Det var stoff til mange avhandlinger. En forelesers ord om forskning som avgrensing, avgrensing, avgrensing er blitt med meg og blitt min egen erfaring. Det er en stor utfordring. Min deltakelse i både bevegelser og samtale, mine skriftlige notater fra feltet og fra samtalene ble mitt materiale og kilde til data til forskningen.

### **Forskerposisjon**

Hvordan kan denne situasjonen hjelpe meg til å forstå mer av mitt tidligere omtalte tema; å klargjøre forholdet mellom perspektiver, begreper og teorier *om* bevegelse og erfaring og opplevelse *i* bevegelse? I Essay om yrkespraksis beskrev jeg en erfaring som viser en bakgrunn for at temaet forfølger meg.<sup>58</sup> For mange år siden var jeg i en faglig sammenheng med tre teoretisk skolerte kollegaer. Vi diskuterte bevegelsesgrupper for pasienter. De brukte teoretiske argumenter mot min erfaringsbaserte kunnskap. Bevegelsesgruppene var ut fra deres teori lite hensiktsmessig for pasientene. ”Å arbeide med instruerte øvelser er å arbeide med kroppen som en ting”. Til slutt satt jeg igjen uten ett godt argument for gruppene. Samtidig visste jeg at de var viktige, både for mange pasienter og meg selv. Vi som var med opplevde blant annet bevegelsesglede, bedre kontakt med kroppen, ledigere bevegelser, mer styrke og et sosialt fellesskap som gjorde at gruppene fortsatte år etter år. Minnet fra dette møtet er fremdeles ubehagelig sanselig til stede i meg.

---

<sup>58</sup> Tvedten, N. (2008) s.3

Jeg velger å ta utgangspunkt i situasjonen der ”forskningseffekten” trådte inn, alle ble stille. Min ide om en slags nøytral posisjon i rommet var ikke det jeg erfarte. Hele situasjonen endret seg. Det viser hvordan forskeren er en aktiv del av dataene som skaffes, gjensidigheten mellom interaksjonen og kunnskapen som ble til, ble tydelig. Jeg merket at jeg hadde et slags blikk utenfra da jeg så ut i rommet. Det jeg så, eller kunne ha sett, var mange damer på rekke og rad, vendt framover mot instruktøren. De gjorde de samme øvelsene og hadde lite språklig kommunikasjon med hverandre. Hos alle mine informanter kunne gruppene deler av timen beskrives på samme måte. Det var et ganske fast mønster; stående øvelser, øvelser på krakk og til sist øvelser på gulvet som endte i avspenning. Det var uventet i forhold til mine forventninger om et mer variert bevegelsesrepertoar som innebærer mer tydelig kommunikasjon mellom deltakerne, samarbeidsøvelser, lek og mer utforskende, utprøvende bevegelsesmåter. Det ville oppfylle min ide om at i psykomotorisk fysioterapi er det det hele mennesket som skal beveges, følelser og relasjoner er sentralt. Oppbyggingen av timen lå nær den vi var ”oppdradd” i hos Gudrun Øvreberg. Et utenfra-blikk på situasjonen kunne sagt at det var lite samhandling, kroppen ble trenet med øvelser som disiplinerer kroppen. Som kvinner går de rett inn i tradisjonelle verdier om å oppføre seg som de får beskjed om og ta liten plass. Fysioterapeuten ser ut til å være opptatt av å ville forme kroppene ut fra sitt bilde og sin tradisjon på hva som er riktig kroppsbruk.<sup>59</sup> Fysioterapeuten kommuniserer lite. Dette perspektivet er ikke nødvendigvis usant eller uinteressant. Det kan være et utgangspunkt for refleksjoner over situasjonen. Det skumle er hvis det påberoper seg retten til å si ”sannheten” om den mangfoldige og levende virkeligheten det beskriver. Senere i timen opplevde jeg jo i min forskerposisjon at øvelsene både kjedet meg, berørte meg og overrasket meg.

Jeg bruker dette som et eksempel på at mitt blikk utenfra ikke ser hva som egentlig foregår, sett fra et innenfra - perspektiv. Jeg kunne tolket det som mekanisk trening. Jeg ser at mitt perspektiv er påvirket av en faglig holdning til mekanisk trening som negativt. Det er kulturelt og teoretisk begrunnet. Hvem har sagt at øvelser på linje / linjegymnastikk er feil eller uhensiktsmessig? Det er ordet og det bildet vi har av det som er problematisk. Når begrepet defineres uavhengig av konteksten mister det den meningen det har i praksis. Jeg tenker godt

---

<sup>56</sup> Min kollega Birgitte Ahlsen (2007) har skrevet en interessant masteroppgave om bevegelsesgrupper der Simone De Beauvoir og Toril Moi sine tekster gir et kvinneperspektiv på situasjonen: *”Et sted å være. Noen kvinners erfaringer med å delta i behandlingsgruppe”*.

– dårlig i stedet for at det er forskjellige aspekter av virkeligheten. Min opplevelse styres vel ikke primært av min posisjon i rommet? Jeg kommer på en gammel tante jeg har som har deltatt i tradisjonell linjegymnastikk i alle år. De reiser på stevner og står på rekke og rad og gjør mest mulig like bevegelser. Det har stor mening for dem. Det kan ligge en slags moralisme gjemt i det å skulle mene så mye om hva som er riktig for andre. Særlig hvis vi hevder at det er på bakgrunn av faglig kunnskap. Mine refleksjoner gjør meg igjen oppmerksom på hvordan jeg selv stadig preges av et dualistisk kroppssyn; kroppen som enten natur og biologi eller som kultur og livsverden med bevissthet og følelser. Den konkrete kroppen kan lett frarøves liv og mening når den vurderes på avstand. Jeg gjenkjenner også mine kritiske kollegaers stemmer i mitt eget hode. Uff da.

### **Å se innenfra**

Tilbake til situasjonen, med et annet blikk. Hvis jeg prøver å la det som skjer gjøre et inntrykk på meg, uten å se på det gjennom ferdige ”bokser av forståelse” kan det hende jeg ser noe annet. Meningen skapes i situasjonen og interaksjonen. Hva kan jeg lære om kroppslig kunnskap, kommunikasjon og formidling av denne fortellingen? Hva kan jeg lære om hvordan denne kunnskapen uttrykkes og formidles?

### **Pusten**

Hva uttrykker tausheten? På spørsmål fra meg siden, i intervjuet, sier Ellen at hun var, mer enn hun var seg bevisst, engstelig. *”Engstelig for å stå fast, vise meg fram fra mitt mest sårbare. Hvis musikkvalget er feil blir jeg helt satt ut. Jeg bekymret meg også for deltakerne, hvordan det var for dem. De var så tause.”* Dette er jo masse kommunikasjon, det er kroppene og stemmene og pusten som stivner som et uttrykk for det som foregår. Å bli sett, å bli vurdert kroppslig er sårbart. Ingen beveger seg alene – de er sammen i dette rommet. Jeg er noe nytt i det vanligvis kjente og forutsigbare. Ellens oppmerksomhet og nærvær i sitt eget ubehag og hennes sansing av deltakernes ubehag får betydning. Hun forstår at dette handler om det nye i situasjonen. Det er kroppenes uttrykk for utsatthet og engstelse som er i rommet. En pust som stopper opp høres, hvis man lytter og tillegger dens budskap verdi. Det er det Ellen gjør. Det er en kroppslig oppmerksomhet, en kroppslig samtale som foregår mellom henne og oss alle. Susanne Rosberg skriver om fysioterapeuters kompetanse; *”Hon utnyttjar*

*hela kroppen som en resonanslåda, även om andningen er den gemensamma pulsådern i mötet.” ”Man skulle kunne säga att / sjukgymnastarna / med hjälp av sin perceptuella kapacitet tar inn hela patienten i sin egen kropp och ”smakar av” vad som sker i patienten för att sedan besluta sig för vad de skal göra. Denna sinnliga lydhørhet kan betecknas som et synnerligen viktig centralt professionellt behandlingsredskap då inslaget av kommunikation på ickeverbal nivå är så framträdande i sjukgymnasters arbete.”<sup>60</sup>*

I boka ”Bevegelse, Liv og Forandring” skriver Berit Ianssen om pustens betydning i behandling. Alt hun ser, hører og kjenner av pusten er den viktigste rettesnoren i hele timen. Det blir den viktigste ”samtalepartneren”. Hennes oppgave er å være våken og uanstrengt i denne dialogen. For det er nettopp her muligheten til forandring ligger.<sup>61</sup> Det ser ut til å gjelde både i individuell behandling og i grupper.

I timen har jeg sett mange bevegelser jeg vet har til hensikt å frigjøre pusten, bevegelser som konkret strekker muskulatur som bremser brystkassens frie bevegelser og bevegelser som frigjør pusten indirekte gjennom det som skapes av ”respirasjonssvar”<sup>62</sup>. *”For jeg har en sånn tanke om at så lenge de puster naturlig, så lenge de tør å si au og uff å puste mens de anstrenger seg litt så kan de ikke gjøre noe galt med en bevegelse”*. Jeg har lagt merke til ordene Ellen bruker: vent på pusten, la pusten komme, pusten finner fram selv. Det er ord som ikke er tilfeldig valgt, de sier noe om et reflektert forhold både til pust og formidling og språk. Det er motsatt av å arbeide med pusteøvelser hvor vi aktivt skal puste inn eller ut eller med magen.

Ellen og flere av mine informanter, viser til psykiater og professor Tom Andersen<sup>63</sup> som en som har hatt betydning for dem i deres faglige utvikling og tankegang. I et intervju<sup>64</sup> blir han

---

<sup>60</sup> Rosberg,S. (1990) s.70 I Molander (1996) s.29

<sup>61</sup> Ianssen(Red.) (1997),s.52

<sup>62</sup> Respirasjonssvar er et begrep i psykomotorisk fysioterapi som betegner pustens naturlige medvirkning i situasjonen. For eksempel å trekke et lettelsens sukk. Hvis pusten er anstrengt og kontrollert er et manglende respirasjonssvar noe av det vi registrerer.

<sup>63</sup> Tom Andersen (1936 – 2007) Professor i sosialpsykiatri. Forfatter av blant annet ”The reflecting team. Dialogues and dialouges about the dialouges”.(Norton, New York 1991) Han har vært sentral i samarbeid mellom psykiatrien og psykomotorisk fysioterapi. Han har veiledet, samarbeidet med og skrevet bøker sammen med fysioterapeuter i denne tradisjonen. Han har framhevet psykomotorisk fysioterapi i mange faglige sammenhenger Legestudentene i Tromsø har hatt undervisning om muskulære spenningstilstander i 35 år takket være han og Gudrun Øvreberg.

<sup>64</sup> Ottesen,A.m.fl.(2010) Gudrun Øvreberg. Et liv i bevegelse. DVD 4/8

spurt om hva han har lært av sitt samarbeid med fysioterapeutene. Han beskriver hvordan hans veivalg i samtaler kan basere seg på en følelse av ubehag, en kroppslig fornemmelse i situasjonen som sier at noe ikke er bra, og at fornemmelsen har med pusten å gjøre. Etter enhver utpust er det en pause før neste innpust begynner av seg selv. Mange venter ikke, de tar kontrollen over innpusten før den får komme av seg selv. Noe gjør at vi ikke slipper pusten til – det er det menneskelige. Når det levende blir borte kan det også ha noe med om deltakelsen oppleves kjedelig eller meningsløs å gjøre. Han har valgt å la seg rettlede av disse reaksjonene og ikke fornuften, i sine samtaler med pasienter. *”Aadel Bülow- Hansen snakket om at det skal mot til å la pusten komme av seg selv.”* *”Det er det livet dreier seg om”* sier han, *”å la livet slippe til”*.

Jeg ser en sammenheng med Ellen sine valg av ord; vent på pusten, la den komme. I Ellens ord kan jeg nå skimte en dypere forståelse av sammenheng mellom pust og det å være menneske. Å slippe pusten til er å slippe livet til. Det viser meg en implisitt forståelse av hva som gir faget mening for henne; å slippe livet til. Jeg ser spor av en terapeutisk holdning som er åpen og anerkjennende for det som skapes og utspiller seg i situasjonen, et rom for det menneskelige i variasjonene. Kroppen forstås som noe vi kan gjøre noe med, en handling i form av øvelser. Kroppen forstås samtidig som den vi er. Hennes eget nærvær og tilstedeværelse i egen kropp er nødvendig for å være i dialog med deltakerne og situasjonen. Den kroppslige oppmerksomheten og erfaringen blir en ledetråd i handlingsvalgene og en kilde til kunnskap. Det gjør deltakerne til noe mer enn en som skal trenes teknisk. Jeg ser en faglig refleksjon og menneskelig innsikt som er erkjent i møte mellom to fag, psykiatri og fysioterapi på bakgrunn av en felles respekt og ønske om å forstå mer – sammen. Jeg ser linjer fra Aadel Bülow- Hansen sitt samarbeid med psykiater Trygve Braatøy og Tom Andersens samarbeid med psykomotorikere.

Det blir et dilemma for meg hvordan vi på den ene siden erkjenner at vår måte å puste på er dypt forankret med vår måte å eksistere i verden på, at det er forbundet med angst og mot å slippe den. Samtidig skal vi endre pusten ved hjelp av øvelser. Det virker komplisert og enkelt samtidig. Gunn Engelsrud spør i *”Kvinner i bevegelse mellom lengsel og lyst”*<sup>65</sup> om det er holdepunkt for å hevde at det først er når selve kroppen endres at en person kan endre og

---

<sup>65</sup> Engelsrud, G. (1995)

utvikle seg? Det er et av mine dilemmaer. Jeg har erfart og sett at pusten kan binde og frigjøre følelser. Men det betyr ikke at det alltid er en direkte sammenheng mellom å ha en bundet pust og ikke ha kontakt med følelser. Forestillingen om pustens frigjørende og forandrende potensiale påberoper seg retten til å opptre som en regel, som en innsikt som alltid gjelder. Er jeg alltid et helere menneske når jeg puster fritt? Er jeg ikke meg med min pust som den er? Det er en implisitt forståelse i psykomotorisk fysioterapi sin teori som kan gjøre at jeg tolker og mener å vite noe om andre sitt følelsesliv ved å observere pusten. En slik direkte oversetting fra fysikk til følelser og sjelsliv viser både manglende respekt og ydmykhet for hva vi kan vite om hverandre.<sup>66</sup> I bevegelsesgruppen til Ellen kan det se ut til at endringer med pusten kan skje uten synlige tegn på følelsesmessig ubehag eller angst. Det skapes mange gode følelser, en trivsel som merkes i rommet og høres på pusten. Det betyr kanskje at det er et rom for å være trygg i og kunne slippe pusten til? I alle fall hos noen.

Når lunger blir syke og hvert åndedrag blir en tydelig kamp for å bevare livet mister ordet helhetlig mye av sin betydning. Da er det lungenes evne som organ til å frakte den livsnødvendige oksygenen rundt i kroppen som har betydning. Det er blant annet forskning på medisin, tekniske hjelpemidler og effekt av trening som gjør det mulig i det hele tatt å bevege seg, som er viktig. Alternativet, at lungene slutter å fungere, at personen ånder ut er en trussel for hele eksistensens mening. I filmen ”25 gram” av Alejandro Gonzales Inaritu er 25 gram den målbare forskjellen på en kropp før og etter døden inntreffer. Det er vekten av ånden. Det er lite i målbar størrelse. I et liv er det alt. Det er ingen holdepunkter for at en person med begrenset pustekapasitet på grunn av sykdom har et begrenset følelsesliv.

### **Ellen sin forståelse av hva som skjer i rommet**

Hva er Ellen sin egen forståelse av de valg hun gjør i forhold til hvordan deltakerne står og beveger seg i forhold til hverandre? Kommunikasjonen i rommet foregår på mange plan, med ord og uten ord. Til sammen skapes det er atmosfære, noen muligheter i rommet som blir avgjørende for meningen bevegelsene får. Hvilke forståelse og ord har Ellen selv på denne i utgangspunktet ikke synlige og artikulerbare del av kunnskapen?

---

<sup>66</sup> Kari Steinsvik(2009) diskuterer og har gjort meg mer oppmerksom på slike ”oversettinger” i sin avhandling ”Kunnskap om kroppen mellom grep og begrep”.

## Behandling eller trim?

På mitt spørsmål om hvordan hun ser at den helhetlige tankegangen i psykomotorisk fysioterapi er ivaretatt i gruppe, svarer Ellen, til min overraskelse, at hun ikke ser på gruppene som behandling. Deltakerne er ikke henvist fra lege, de fleste melder seg på selv. Noen få har vært hennes pasienter. Dette er en trimgruppe og det er noe kvalitativt annet enn bevegelsesterapi. Hun har arbeidet mye med bevegelsesterapi hvor interaksjon, prosess, rollefordeling og samtale har mye bredere plass. Ellen er opptatt av at rammene må være tydelige. En erfaring mange år tilbake var medvirkende til denne forståelsen. Hun hadde en trimgruppe selv og skulle overta en annen gruppe for en kollega. *”Og da opplevde jeg at den første gruppen, den som jeg hadde startet og på en måte gitt rammene mine til, de var med på alskens spillopper når det gjaldt lek og utfordringer og sånne ting som jeg likte å prøve meg ut på. Mens i den nye gruppen opplevde jeg at pusten stoppet helt opp hvis jeg ba de gjøre noe tullete. Da sprengte det rammen og gjorde dem forvirret i forhold til det og jeg likte ikke at de ble forvirret. For da ble det vanskelig for meg å takle det. Og så gikk jeg noen runder da etter hvert som årene gikk med hva kan jeg innføre av dette her. Hvor mye tull tåler de. Hvor mye tull tåler jeg at de ikke tåler?”*

Jeg begynner å forstå at det jeg har sett i gruppen er bestemt ut fra hensyn til hva hun forstår er det beste for deltakerne. Hennes erfaring med hvordan uklare rammer og intensjon skaper utrygghet for både henne og deltakerne er bestemmende. Begrensningen av samarbeidsøvelser og kroppslig kommunikasjon er uttrykk for et bevisst valg. Hun sier til og med at hun ser det som en verdi at deltakerne kan slippe å forholde seg, at de kan få utforske bevegelser i sitt eget rom for eksempel når de går rundt i gym salen. *”Jeg presiserer faktisk at du ikke trenger å forholde deg til de du møter hvis du ikke vil. Du kan være for deg selv selv om du går her i litt trengsel...og det har med egne opplevelser å gjøre. Hvis ikke det er rammer for at vi skal møtes, at ikke det er en del av opplevelsesrammen, så kan det fort bli litt sånn hemmende for observasjon og opplevelse av en selv.”* En av mine bakgrunner for å velge Ellen som informant var det jeg hadde sett og erfart av hennes kunnskap og formidlingsevne med bevegelse i lek og samarbeid. Hennes valg i denne situasjonen baserer seg på egne erfaringer, refleksjoner og et bredt repertoar av bevegelsesmuligheter.

*”Ja, da jeg kom ut i praksis og skulle begynne med grupper hadde jeg et knallfokus på innhold. Det som er viktig var hvilke øvelser jeg skulle presentere og stappe inn masse innhold. Og så glemte jeg intensjonen og så glemte jeg rammene. Sånn er det ofte i livet. Så litt etter litt gikk det opp for meg at hvis jeg ikke hadde en intensjon og ikke tenkte over hvilke rammer som var gode for denne intensjonen så kunne jeg gå meg alldeles vill i en jungel av innhold. Så jeg ble orienteringsløs og det ble forvirrende for folk som ikke fant rammen for da lagde de sine egne rammer. Hvis ikke de var definert godt nok. Jeg tror nok at det ofte er en årsak til at folk blir forvirret, at de er usikker på sin egen rolle og sin egen ramme eller på den fellesrammen som er der.”* Ellen sine tanker gir meg noe å tenke på. Også i forhold til å skrive denne oppgaven.

### **Rammer og intensjoner og læring**

I min undervisning av fysioterapeutstudenter ønsker jeg at de skal oppleve mening med bevegelser på egen kropp. Jeg vil at opplevelsen skal inspirere dem til å arbeide med grupper. Samtidig skal de få et redskapsskrin å plukke av i sin framtidige praksis. Kan det være at rammene og intensjonen er uklar for meg? At jeg er for opptatt av innhold? Er det rimelig å tro at de både skal oppleve personlig mening og få et variert utvalg av øvelser og bevegelsesformer i de relativt få timene de har? Min forståelse av hva som gir mening er subjektiv og faglig. Det er basert på lang erfaring og kunnskap som studentene ikke har. Hva kan de forstå av ”psykomotoriske prinsipper”? De er enestående individer som skal utsette seg selv for nye erfaringer. De fleste har ikke kroppslige plager. Hva jeg kan forvente at de skal lære? Det handler om faglig innhold. Det handler like mye om hvordan de lærer.

Nevrobiologiske forskning har generert mange hypoteser om læring. For at noe skal læres kreves det motivasjon. Motivasjonen må finnes hos den som skal lære. Læring handler om å utfordre egne grenser. Det er en kamp mellom lysten til å lære og angsten for å mislykkes. En innlæringssituasjon, hvor godt man enn har lagt den til rette, provoserer sider i oss som har med vårt selvbilde å gjøre. Det er derfor en utfordring for fysioterapeuten/læreren å skape en situasjon som er trygg nok til at pasienten/studenten tør å utfordre grensene sine. Trygghet i mellommenneskelig relasjoner er basert på tillit, som vanligvis må bygges opp over tid ved at vi lærer noe om hverandres intensjoner, verdier, holdninger, reaksjonsmåter, ferdigheter.



Motivasjon avhenger av om det som skal læres gir mening for individet og at det har en verdi. ”What’s in it for me?”<sup>67</sup> Et krav til at kunnskap skal ha verdi i skolen er at den er dokumentert. For studentene er det viktig at den er eksamensrelevant. Jeg ser jeg har behov for å avklare og sortere intensjon og rammer i min rolle som lærer. I hovedfagsoppgaven ”Pedagogiske perspektiver på læring gjennom kroppslig erfaring”,<sup>68</sup> skriver Anne Riiser Svenssen at studentenes læring er avhengig av opplevelse og motivasjon. Hva kan gjøre studenten motivert for denne kunnskapen? Det håper jeg å finne mer ut av i denne undersøkelsen.

## Utfordringer

På mitt spørsmål om hva som har vært utfordringer forteller Ellen om en gruppe hvor alle damene var så alvorlige hele tiden. Den manglende forventede tilbakemeldingen om at de trivdes gjorde henne veldig usikker. Samtidig var det disse damene som var de første til å melde seg på hvert semester. Jeg opplevde det samme i en undervisningstime. Jeg trodde at studentene syntes det vi holdt på med var kjedelig, og endret innhold til noe jeg visste skapte mer liv og latter. Som en del av undervisningen lot jeg dem få del i mine indre samtaler om hva som var riktig å gjøre for å endre situasjonen. Da sa en student at jeg kan jo ikke stå og smile samtidig som du ber meg om å kjenne etter. Det ble tydelig hvordan vi kan mene og tenke at deltakernes opplevelser kan vi ikke styre. Samtidig er mitt menneskelige behov for anerkjennelse og bekreftelse ikke lett å fri seg fra. Ellens reaksjon er gjenkjennbar og menneskelig.

## Ellen sin intensjon med timen

På mitt videre spørsmål om hva hun vil med timene svarer Ellen - etter en pause - ”*Ja....det er jo et stort spørsmål fordi at hvor bevisst er jeg egentlig på intensjonen med det jeg gjør når jeg gjør det i forhold til å ville noe på vegne av de som går der? Hm...det jeg vil er jo at de skal oppleve kroppen sin den timen der. Jeg vil så gjerne at de skal ha en god time, med sin egen kropp. De trenger ikke å bli glad, de kan godt bli trist, men timen skal oppleves meningsfull. Jeg tenker at jeg foreslår en del ting de kan gjøre med kroppen mens de er der til*

---

<sup>67</sup> Brodal,P.(2010) Kap.1, s.26-41.I *Læringsnøkkelen. Om samspillet mellom bevegelser, balanse og læring.*

<sup>68</sup> Svenssen,,A. Riiser (2002)

*musikk og så viser jeg de en måte å gjøre det på og så kan de gjøre det på den måten de oppfatter er bra for dem ut fra det. Så jeg går aldri inn og korrigerer og sier stå mer sånn eller rett deg litt mer opp der. Jeg sier prøv å ha tyngden litt mer på utsiden av foten og se hva som skjer da og så kan de på en måte velge det hvis de vil det. For jeg har en sånn tanke om at så lenge de puster naturlig, så lenge de tør å si au og uff å puste mens de anstrenger seg litt så kan de ikke gjøre noe galt med en bevegelse. Bevegelse blir ikke feil. Det tror jeg er min grunnholdning; at de eier sin egen bevegelse. Sånn som jeg eier min. For meg er det innvaderende hvis det ikke ligger i avtalen at jeg skal korrigere. Det blir nesten som å korrigere folks måte å snakke på eller folks måte å oppleve ting på. Det jeg vil er å skape en atmosfære hvor mine forslag til bevegelse oppleves som interessante eller meningsfulle for de som gjør det slik at de har lyst til å komme igjen for å gjøre det flere ganger, kanskje finne ut nye ting. Så jeg tror nok at det å gi en kroppslig opplevelse av seg selv, en opplevelse av styrke, og bevegelse og hva det vil si at pusten fins, i en sammenheng sammen med andre, at det å bruke kroppen til musikk er noe som automatisk går an, det får de til. Jeg sier verken fint eller ikke fint for jeg kan ikke bedømme det. Det skal ikke være en utvendig bedømming. Det er ikke noe de presterer”.*

Jeg forstår mer av hva som foregikk da gruppen mistet liv og bevegelse, det var sannsynligvis mitt blikk utenfra som aktiverte redselen for ikke å være god nok, for å bli bedømt i det mest personlige, deres egne bevegelser og kropp. Ellen har formidlet, i handling og ord en grunnleggende holdning og en dyp respekt for det personlige og sårbare i kroppens uttrykk og bevegelser. Hun har samtidig en stor tillit til menneskers evne til selv å definere hva som gir mening. ”Jeg sier ikke nå skal vi løfte for å bli sterke, jeg lar dem bare holde på. Opplevelsen trenger ikke mine forklaringer. Jeg stoler på folks evne til å oppleve selv.” Definerings, forklaring og belæring kan hindre opplevelsesnærhet.<sup>69</sup> Jeg kjenner det igjen fra min erfaring i timen. Da jeg ble lei av de gjentatte knebøyningene fikk hennes ord meg til å oppdage min tilbøyelighet til å ville gi opp når noe er tungt. Ellen har en klar mening og intensjon med hva hun sier og hvordan hun sier det. Samtidig formidler hun at hun ikke kan ville noe på vegne av andre. Er det et paradoks?

---

<sup>69</sup> Psykolog Anne Lise Løvli Schibby sier dette i Engelsrud sin avhandling *Kjærlighet og bevegelse* (1990) s.117

### **Samvær – atmosfære - hjernestammesnak**

Hvilke elementer er med på å skape atmosfæren og opplevelsen av fellesskap i rommet? Hvilke samtaler foregår – i og mellom ordene og deltakerne? Jeg spør Ellen om hvordan hun ser på forholdet mellom bevegelse og ord.

*”Jeg snakker jo mye med folk og pasienter om bevegelse og ber dem si noe om hva de oppfatter og opplever og erfarer ved bevegelse, det er jo en del av jobben min. Som jeg synes er kjempespennende. Og så er det noe som man aldri får tak i med ord. Men som ligger der. Jeg tenker av og til at bevegelsessamtalen den skjer mellom to deler av nervesystemet som ligger under hjernebarken. Det er fra hjernestamme til hjernestamme. For eksempel i en gruppe hvordan noe bare oppfattes uten at det bearbeides som informasjon men at vi har en samtale nå med ord og så har vi en språkløs samtale hvor en del av nervesystemet vårt oppfatter hva den ene gjør og hva den andre gjør, som lager atmosfæren mellom oss i gruppen og i opplevelsen av selvet og interaksjonen. Hun fortsetter;*

*”Jeg leste en gang for mange år siden noe av en finsk hjerneforsker som heter Matti Bergstrøm som sa noe som jeg har tatt inn til meg og tenkt at det er sant. Det at selvet - jeget formes i kampen mellom hjernestamme og hjernebark. Og hvor sant det er vet jeg ikke men jeg liker så godt det bilde.” På mitt spørsmål om å utdype det nærmere fortsetter hun;*

*”Hjernestammen er de sakte bevegelsene, rotasjonen og impulsen til bevegelse uten ord, det reflektoriske, det umiddelbare sa Matti Bergstrøm i boken jeg ikke husker navnet på. Hjernestammen er en heftig kraft som reagerer på langsomme impulser. I seg selv en motsetning, ikke sant? Mens hjernebarken er en ordnende, strukturerende struktur som bearbeider informasjon. Høyre og venstre side har litt forskjellig oppgave. Det er hele tiden informasjonsbearbeiding fra utsiden og fra innsiden. Også informasjon fra kroppen selv bearbeides der når det kommer til det høyere bevissthetslaget. Mens hjernestammen er mye mer primitiv, et mye eldre og mer primitivt cellelag enn hjernebarken som er mye mer foredlet. Også det limbiske system, sa han, hippocampus og følelsessenteret former jeget. Selvopplevelsen får ikke næring, blir ikke strukturert hvis ikke det skjer en kamp her. Det liker jeg så godt.”*

Ellen forteller hvordan nevrofysiologien har gitt henne en utvidet forståelse for noe hun har en kroppslig erfaring med. Jeg kjenner at ordene hennes gir meg assosiasjoner til mine erfaringer i timen; en veksling mellom bevisste tanker og vurderinger av hva jeg var i, til en sanselig tilstedeværelse i en felles rytme og bevegelse med de andre i rommet. Det ga meg assosiasjoner til en gruppe sjøanemoner i bølgerytme. Jeg erfarte at jeg fra å ligge og tenke at jeg ikke ville kunne slappe av plutselig kjente meg trist og at jeg sank ned mot gulvet. Jeg erfarer at bevegelsene har åpnet opp for følelser. Jeg har beveget meg fra et ytre blikk på kroppen til et følelsesmessig nærvær og en opplevelse av fellesskap. Det harmonerer med teorien i min fagtradisjon om sammenheng kropp og følelser. Det viser hvordan det uventede kan skje når jeg slipper mine tanker og skeptiske holdning. Det forteller også hvordan opplevelsen og meningen med øvelsene kan skifte fra et øyeblikk til et annet.

### **Magi og nevrologi**

Ellen sin forståelse er i takt med tiden. De siste årene har det oppstått stor interesse for nevrologi og nevrologiske prosesser innenfor psykologi og behandling. Det nevrologiske perspektivet åpner for en utvidet forståelse av menneskets bevissthet. Det bekrefter og utvider forståelsen og forklaringer på vår erfaringsbaserte kunnskap. Lars Jahnsen<sup>70</sup> har forsket på hvordan et nevropsykologisk perspektiv kan være til nytte i fysioterapeuters behandler- og trenerpraksis.<sup>71</sup> Gjennom millioner av år har hjernen utviklet seg nedenfra og opp, fra et sansende nivå; hjernestammen, til et sansende og følende nivå; mellomhjernen, til et sansende, følende og tenkende nivå; hjernebarken. Vanligvis fungerer menneskets oppmerksomhet ovenfra og nedover; tanken og refleksjonen danner utgangspunkt for oppmerksomheten, før følelser og handling. Dette er det vi omtaler som normalbevisstheten som er sterkt knyttet til språk. Når vi er stresset og presset er stort, enten i positiv forstand som hos toppidrettsutøvere eller ved skader, traumer eller vanlig stress, skifter handling til reaksjon, som har et nevrologisk utgangspunkt i hjernestammen. Vi er i våre instinkters vold eller også det vi kan kalle våre automatiserte handlingers styring, skriver Jahnsen. Vi flykter eller angriper, besvimer eller stivner – helt avhengig av kroppens reaksjon. Vi handler ut fra et

---

<sup>70</sup> Bodydynamic analytiker og privatpraktiserende psykoterapeut

<sup>71</sup> Jahnsen, Lars. (2010) *"Nevropsykologisk tilnærming til mental trening av idrettsutøvere: et perspektiv for fysioterapeuter?"* IFysioterapeuten 4/2010

dypere bevissthetsnivå som han kaller det sansende og bevegende bevissthetsnivå fordi det opplevelsesmessig er så sterkt knyttet til sanse- og bevegelsesapparatet. På dette nivået er mennesket styrt av det autonome nervesystem. Pasienter lever ofte med en kropp som ikke har forstått at faren er over, det er en vaksomhet i det instinktive området. Lars Jahnsen beskriver hvordan det i trening av toppidrettsutøvere og behandling av pasienter handler om å gjeninnføre en god balanse mellom det aktive og det rolige; om å bevege seg mot flyt og balanse - en veksling mellom polene sympaticus og parasympaticus.<sup>72</sup> Intensitet og ro som kan rommes kan gi gode øyeblikk med følelse av flyt og lyst og glede, uten tanker. I det kroppslige nærværet og muligheten for indre sansing ligger det en særlig mulighet for å aktivere personens egne ressurser. Hans tanker stemmer med Ellen sin sans for kampen mellom hjernestamme – og hjernebark. Han bekrefter også nødvendigheten av å arbeide med kroppslig tilstedeværelse og nærvær for å åpne muligheten til de gode opplevelsene. Det er interessant å se nye forbindelser mellom teoretisk kunnskap med utgangspunkt i biologi, og opplevelsesdimensjonen i bevegelser. Det instinktive kan være styrt av redsel, og av glede og en opplevelse av magi, uten mye tanker. Det gir meg assosiasjoner til andre kulturers ekstasedimensjon i dans.

Hva gjør de teoretiske forklaringene med opplevelsen i det sanselige og kreative? I et intervju med sangeren og komponisten Sting var dette tema.<sup>73</sup> Han hadde stilt seg i vitenskapens tjeneste og jobbet sammen med noen hjerneforskere som målte hva som skjedde i hjernen hans når han komponerte musikk. Lenge syntes han det var spennende. Etter at han hadde ligget inne i en MR-maskin satt han og hørte på hva nevrofysiologen forklarte om alt de hadde sett og målt i hjernen hans. Da sa plutselig Sting stopp, nå vil jeg ikke vite mer. Det ødelegger kreativiteten min. Forholdet mellom den sanselige opplevelsesdimensjonen og spesifikk kunnskap om anatomiske strukturer og nevrofysiologiske funksjoner kan synes som et forhold vi vanligvis knytter til to forskjellige kunnskapssfærer. Det er interessant å se hvordan Ellen finner nytte av denne teoretiske forklaringen på noe hun gjenkjenner som en stadig sanselig dialog mellom henne og omgivelsene. I intervjuet forteller hun at det er tungt å sitte alene å lese fagstoff. Men når det er en kollega som skriver en fagartikkel som er relatert til praksis, er hun som en tørr svamp. Når det er et praktisk utgangspunkt så tar hun

---

<sup>72</sup> To sider av det autonome nervesystemet, som styrer kroppslige reaksjoner uavhengig av vår vilje. Sympaticus er aktivt ved intensitet i handling og følelser, parasympaticus ved ro.

<sup>73</sup> Et Tv-intervju

kunnskapen relatert til det. Hun bekrefter at forskning som er relatert til praksis, skrevet i et forståelig språk, er lettere tilgjengelig og nyttig i praksis.

Min egen erfaring med hva rytmer kan skape av erfaring og opplevelse av nærvær og kontakt med "selvet" beskriver jeg i essayet mitt, "Å danse i academia." Det leder videre til rytmens og musikkens betydning i det rommet som skapes i bevegelsesgruppene.

*"En gang var jeg både redd og modig. Jeg tok fri et halvt år og reiste til England. Planene var åpne, og jeg hadde tid til å vente og ta imot det som møtte meg på veien. Det å tørre, å reise alene og erfare at jeg møtte så mye, var en viktig erfaring. Halvåret endte i en liten gate i London: Jeg var på dansekurs hos Gabriella Roth. Året er 1989. Hun er en høy, langlemmet, svarthåret, dramatisk, tidligere klassiskballettdansende amerikanerinne. En dag for lenge siden gikk Gabriella Roth i en trang gate i et latinamerikansk kvarter. Hun hører musikk og blir dratt mot den. Hun går etter lyden, som er full av rytmer, og kommer fram til et par som danser flamenco. Det er en opplevelse av noe helt annet enn klassisk ballett. Dette møtet blir skjebnesvangert for henne. Bevegelse må være noe annet enn trinn og telling og form, om aldri så vakkert. Hun søker og øver og erfarer noe annet som etter hvert blir etterspurte "Gabriella Roth - kurs". Det er rytmene som er viktig; flyt, stakkato, kaos, lyrisk og stillhet. Denne sommerdagen i London er vi mange mennesker med samme glede over bevegelse i et rom uten mange vinduer. I midten sitter en trommeslager. Han slår rytmer som beveger seg mot oss og inn i oss. Kroppen min beveger seg; jeg er bevegelse og rytme. Det er lite tanker. Jeg beveger meg alene og sammen med de andre. Når vi er to er det som en samtale uten ord. Ordene er erstattet av bevegelser. Det er godt å være i. Noe vakkert og levende blir skapt i dette rommet.*

*Disse dagene i London for mange år siden har blitt en viktig del av min erfaring som jeg bærer med meg. Å være i en tilstand hvor bevegelse blir skapt, hvor jeg er i ett med musikken og min egen kropp, er en tilstand som ikke kan villes eller tenkes fram. Jeg er der i øyeblikket. Det er som en kunstopplevelse hvor jeg er kunsten. Det er en tilstand uten mange tanker og uten rett eller galt. Det er en opplevelse av å være. Jeg er ikke alene om å ha det godt i denne tilstanden. Det er grader av den. Hvis jeg kan gi pasienter og studenter noe av denne opplevelsen, av å være sin kropp, som en erfaring, er jeg glad for det. Det er lett å bruke*

*ordene; å ha en kropp og å være en kropp. De får først mening når det er en egen opplevelse og erfaring. Den erfaringen har jeg med meg fra London. Den tviler jeg ikke på.”<sup>74</sup>*

### **Refleksjoner om rytme, musikk og bevegelse**

For leseren har jeg bare kommet til første reise i mitt feltarbeid. Som forteller tillater jeg meg å henvise til fysioterapeutene jeg møter senere på min reise. Det er fordi det viser seg at rytme og musikk blir et viktig tema hos alle. Jeg lar de derfor tre inn i teksten allerede her; Oda, Bodil, Dina og Hanne.

Musikken er en selvfølgelig del av timene hos alle fysioterapeutene jeg besøker.”*Musikken er fryktelig viktig for meg, blir den feil blir jeg helt satt ut*”, sier Ellen. Hun har ikke tenkt på hvorfor. Det har fasinert meg at alle informantene har tatt utgangspunkt i rytmene og musikkvalget når de skulle forberede seg til timen. Musikken binder sammen, den er med på å skape opplevelsen av flyt og følelser og fellesskap i rommet. Musikken er med på å understøtte bevegelsene og skape atmosfære. Det kan se ut som om musikken henter fram bevegelsene.

I læretiden og lenge etter har vi alle brukt Gudrun Øvreberg sin musikk, vi har lånt og kopiert platene hennes. Det var Miles Davis, Paul Desmond og mange, mange andre. I intervjuene med mine informanter kommer det fram at en del av veien til å kjenne kunnskapen som sin egen, har vært å finne sin egen rytme. De har tatt på alvor opplevelsen av at noe av musikken de hadde ”overtatt” var for fort eller for dynamisk. ”*Jeg vil gjerne jobbe langsomt, men jeg må også ha noe raskt*,” sier Ellen. Oda har gått mer og mer bort fra musikk med rytmer fordi det stenger for frihet hos deltakerne til å arbeide i sin egen rytme. Bodil sier at hun lett blir i det samme tempoet og trenger mer variasjon. Dina sier at det er noe der, det er noe med musikken; ”*å tørre å arbeide etter et tempo og en rytme som passer til meg*.” Hanne har funnet et eget tempo som er langsommere enn Gudrun Øvreberg sitt. Hun sier om deltakerne i gruppen: ”*Kanskje vi hjelper dem til å finne sin egen rytme?*” Det ser ut som en erfaring med at det er vesentlig at de finner fram til musikk som treffer dem, som kjennes riktig i forhold til egen rytme og behov. De erfarer også at det endrer seg i livsløpet. De kjenner når det er feil.

---

<sup>74</sup> Tvedten ,N.(2008)

Bruk av tekst i musikken er også endret. Dina sier noe om hvordan tekst kan brukes bevisst, og være en viktig del av stemning og følelser som skapes. Hun "elsker" Solveig Slettahjell og Melody Gardeau. Hva da med deltakernes egne rytmer? Og forhold til ordene i en tekst? Jeg arbeidet en gang på en psykiatrisk institusjon og hadde en gruppe for pasienter som hadde vært syke lenge. Først da Patsy Klein sang "Still crazy after all these years", hørte jeg tekstens innhold godt nok.

Solveig Slettahjell sin tekst i sangen "Precise content" taler for seg selv.

*"So what is it then / that thrills you / that moves you / that makes you click / and tell me how long it has been / It's those other things / the spaces in the park / a good laugh with my man / my son giggling / maybe I am just too close to life to be singing / or is that everchanging rhythm of life / the core of it all / all the different schemes / the heartbeat even / of my song."*<sup>75</sup>

Ellen har forstått mer om sammenhengen mellom forventning og rytme fra hjerneforskning. *"Rytme er med på å gi en forventning. Altså at rytme predestinerer bevegelsen på sett og vis. Du vet hva du skal gjøre for du har fått beskjed gjennom oppfattelsen av rytmen hva som skjer nå. Så da skjønnte jeg jo hvorfor er det sånn og det jeg opplever er at folk blir så letta, bokstavelig talt, bevegelsen går så lett. Når du får en passelig understreking av rytme".*<sup>76</sup>

## **Musikk og bevegelse**

Forskning på musikk og bevegelse er et forskningsområde i stadig vekst de siste årene. Det kan undersøkes fra forskjellige perspektiv. Fra et musikalsk perspektiv er det de siste tiårene gjennom forskning vist hvordan kropp og bevegelse er en naturlig del av musikkopplevelsen. Musikk er ikke noe vi bare hører, det sanses i kroppen. Det tas utgangspunkt i at mening oppstår ved vår opplevelse av de fenomenene vi omgir oss med. Noter er bruksanvisning som forteller musikeren hvordan det skal utøves på et instrument, selve musikken oppstår først i det notene spilles og erfares av mennesker.<sup>77</sup> Kanskje kan øvelser i fysioterapi sammenlignes med notene? De får først sin mening når de erfares i egen kropp og i samspill med andre.

---

<sup>75</sup> Solveig Slettahjell, CD: "Slow motion orchestra" Tapan seasons. Første vers av Precise content.

<sup>76</sup> Fadnes, B., Leira, K. og Brodal, P. (2006) Balansekode – om samspillet mellom kroppslig og mental balanse. Oslo: Universitetsforlaget

<sup>77</sup> Jensenius, A. Refsum (2009) Musikk og bevegelse



Rytmesans er som stedsans, vi orienterer oss i det rytmiske landskapet og kjenner igjen lydene og tonene som skaper den rytmiske strukturen. Rytme handler om stukturer som gjentas. I musikk dannes de ved repetisjon enten av lyder – for eksempel skarptromme på andre og fjerde slag – eller ved å vektlegge visse toner mer enn andre. Dette skaper driv og bevegelse i musikken.<sup>78</sup> Jeg ser for meg Ellens lytting, inn i musikken. Når rytmen omsettes til bevegelser fester den seg bedre til hukommelsen. Det er å ha rytmen i kroppen. Når vi beveger oss blir lyd og bevegelse lagret sammen i hukommelsen. Derfor gjenkjenner vi musikken i måter den beveger oss på rent fysisk. Musikk vi har likt å høre på tidlig i livet virker gjerne slik senere også. Hvis du hører musikk som inspirerer til bevegelse du ikke føler er din, kjenner du gjerne på kroppen at dette er ”feil musikk”.

Det er tydelig at musikk og bevegelse er ”i tiden” både i forskning og hos folk flest. Det er et eksempel på forskning som publiseres på en måte som treffer og når ut over forskernes egne rekker.

I medisinske forskningsmiljø har en rekke undersøkelser vist hvordan musikk kan være et vesentlig bidrag i behandling av mange pasientgrupper, blant annet i nevrologi og psykiatri. Den kan virke smertelindrende, angstdempende, og ha direkte innvirkning på læring av ferdighet og styring og koordinering av bevegelser. Det har stor betydning i behandling av blant annet parkinsonpasienter.<sup>79</sup> En person med reduserte og stive bevegelser kan ved opplevelse av rytme plutselig bevege seg uanstrengt og med flyt. Fra et psykologisk perspektiv er det erfaring med at personer som har vært utsatt for traumer mister mye av flyten og rytmen i kroppen. Det kjenner de fleste seg igjen i, når vi har det dårlig er ikke lysten til å bevege seg tilstede. Fra et ”livsperspektiv” er det en felles erfaring med at rytmer og musikk kan gi glede, mening og en opplevelse av å være nær livet og seg selv. ”Grooven” som Zeiner-Henriksen omtaler kjennes i kroppen. I Jensenius sin avhandling ”Musikk og bevegelse” var et av funnene at alle, uavhengig av musikalsk trening og erfaring, opplever

---

<sup>78</sup> Hans T. Zeiner-Henriksen har skrevet en doktoravhandling om rytme /groove og bevegelse i 90 tallets elektroniske klubbmusikk Det var en artikkel om dette i Aftenpostens lørdagsmagasin 26/2010.

<sup>79</sup> LegeAudun Myskja har forsket mye på musikk og helse. Artikkene *Hvordan virker musikk på menneskekroppen?* I Tidsskrift for Den norske legeforening 2000;120(s.1182-5) og *Eksempler på bruk av musikk i klinisk medisin* A.Myskja/M Lindbæk I Tidsskrift for Den norske legeforening 2000;120(s. 1186-90), gir en innføring.

koblinger mellom bevegelse og lyd, og at alle er i stand til å bevege seg etter lyden de hører. Det støtter ideen om at koblinger mellom bevegelser og lyd er en integrert del av vår opplevelse av musikken. Det passer med Ellen sine ord om at alle kan bevege seg til musikk. Det understøtter erfaringen i gruppene, hvor mange av deltakerne opplever at bevegelsene blir friere og ledigere med musikken som understøttelse.

Dette er interessante og praksisnære forskningsområder som har tatt mer plass enn jeg visste på forhånd. Jeg skulle gjerne brukt enda mer tid til å fordype meg. Det går imidlertid utover denne oppgaven sin ramme.

### **Bevegelse av sjelen**

Gabriela Roth som ledet kurset jeg var på i London, har arbeidet med egen bevegelse, undervist og skrevet om rytmer, musikk og bevegelse i nærmere førti år. ”Gabriela Roth kurs”, har for mange blitt en intens opplevelse av rytmer og kommunikasjonen mellom trommene og kroppen. Det har blitt et møte med egen og andres kraft og nærvær. Stillhet er en av rytmene hun beskriver og arbeider med. Hos Gabriella Roth er rytmene og dansen en vei til sjelen og det dypeste i oss. ”*Instinct told me, you are how you move. This was the key to my emerging knowledge.*”<sup>80</sup> Hennes ord om rytme og undervisning klargjør noe for meg. ”*I realized that I inhibited a different energy when I taught. It was not just about me anymore, but about making connections to others. I could not get lost in my own energy, I had to reach out and touch my students hearts. To do this I used rock music.*”<sup>81</sup> Hun skriver om hvordan rytmene skaper forbindelse mellom meg og andre sine rytmer. Hvordan vi som instruktører også må tilpasse oss deltakernes rytmer.

### **Oppsummering.**

I dette kapittelet har jeg skrevet om mitt møte med Ellen som har trimgrupper for stedets damer. Hun er opptatt av at rammene og intensjonen med bevegelsesgruppene er klare, for henne og deltakerne. Er det trim eller terapi? Det avgjør hvilken del av sin kunnskap hun benytter. Det viktige er at deltakerne får en god time med kroppen sin som oppleves

---

<sup>80</sup> Roth, G. (1997). Hun kan oppleves og høres på Youtube.

<sup>81</sup> Roth, G. (1997) s.24

meningsfull for dem. Ellen retter aldri på deltakerne, det er ingen bevegelse som er feil. Bevegelsene våre er personlige. Det blir tydelig hvordan hun hele tiden bruker sin egen kropp i kommunikasjon med situasjonen og deltakerne, hun reflekterer og velger handlinger ut fra hva hun ser, hører og kjenner i situasjonen. Pusten er en sentral veiviser. Hun er opptatt av samtalen som foregår under og mellom ordene og mellom alle i rommet. Nevrobiologisk forskning har hjulpet henne til å forstå at det er en samtale på et dypere sanseplan, hun kaller det hjernestammesnakk. Musikken er helt nødvendig for at bevegelsene og timen skal få flyt. Det fører meg inn i teorier om musikk og bevegelse. Rytmenes betydning hos alle mine informanter blir tydelig. Å finne sin egen faglige stemme har mye å gjøre med å arbeide ut fra sin egen rytme, både med musikk og uten. Jeg har, med utgangspunkt i informantenes egne ord og forståelse, lett etter andre uttrykksmåter for det som skaper en sammenheng i rommet. De dypere lag av bevisstheten vår er aktive i både bevegelser og møter med andre, uten at vi er klar over det eller alltid har ord på det. Vi blir styrt av det som skjer i dypet, både i redsel og usikkerhet og i opplevelse av magi og kontakt med hvem vi egentlig er. Noe av den eksistensielle erfaringen kan forstås ut fra dagens forskning på nevrofysiologi. Jeg reflekterer over forskjellen i å observere og analysere en bevegelsespraksis utenfra og å få fram hva det handler om innenfra, sett fra fysioterapeutenes egen forståelse og erfaring.

## **5. DEN ANDRE FELTREISEN**

### **Kurs for kollegaer**

Rammen rundt feltet denne gangen er et annonsert kurs for fysioterapeuter i ”Bevegelse og bevisstgjøring, basert på psykomotoriske prinsipper”.<sup>82</sup> Det er to erfarne instruktører; Oda og Bodil. De har ledet dette kurset sammen tidligere. Deltakerne er fysioterapeuter som stort sett ikke kjenner hverandre. De fleste har ikke videreutdanning i psykomotorisk fysioterapi. De er kommet for å utvide ”verktøykassen” i sin egen yrkespraksis og for å oppleve noe selv. Det er en annen kontekst enn bevegelsesgrupper i praksis. Innholdet i kurset er beskrevet slik i annonsen: *”Deltakerne skal tilegne seg erfaring(er) med hemmende anspente og frie*

---

<sup>82</sup> Kursene arrangeres av vårt fagforbund Norsk Fysioterapeut Forbund og annonseres i medlemsbladet ”Fysioterapeuten”.

*bevegelser. Erfare hvordan pusten har en sentral funksjon i dette samspillet. Gi deltakerne erfaring i og lyst til å drive bevegelsesgrupper som oppfølgende, forebyggende og alternativ fysioterapi. Rette våre medmennesker på sporet til egen ivaretagelse, det vil si gi pasienten ansvar. Bevisstgjøre fysioterapeuten på egne bevegelser, for egen del og som forbilde. Aktivisere fysioterapeuters bevegelsesrepertoar i behandling”.*<sup>83</sup>

Jeg er i min forskerposisjon spesielt opptatt av hvordan fysioterapeutene praktiserer og forstår sin kunnskap i en sammenheng der læring og formidling av kunnskapen er sentralt. Hva i egen læringsprosess har gitt dem kompetanse og inspirasjon til å utvikle og formidle denne kunnskapen videre? Hva ønsker de å formidle?

Instruktørene presenterer allerede i innledningen av kurset sitt syn på læring. Det viktigste er å erfare og lære med kroppen. Det er et praktisk bevegelseskurs. ”Når vi jobber med kroppen får vi det i kroppen”. De gir ideer og deltakerne bestemmer selv hva de vil være med på. De oppfordrer til ikke å skrive notater undervegs.

Min posisjon som forsker blir bestemt av at jeg ikke kan være med som deltaker siden kurset er fulltegnet og har ventelister. Det fratar meg muligheten til å erfare bevegelsene selv. Jeg må observere utenfra, med min egen forståelse og erfaring som bakgrunn. Det jeg dermed blir mer oppmerksom på er min nye kroppslige forskerposisjon. Før jeg dro hit har jeg fått et kink i ryggen. Jeg må stusse over meg selv der jeg sitter bakerst i salen på en stol i en anspent, forvridt stilling. Jeg observerer og skriver notater om å lære å kjenne på grenser, kjenne hva som er godt for kroppen og ta hensyn. Det blir en påfallende kontrast til min egen praksis i øyeblikket. Jeg har ofte i denne forskningsprosessen tenkt over hva det gjør å være så mentalt aktiv, å ha alle tankene om oppgaven i hodet, ofte både dag og natt. Fra kollegaer og pasienter har jeg erfaring med at mange blir utmattet og syke i en forskerprosess. Kanskje er det for stor ubalanse mellom plassen tankene og kroppen har i min tilstedeværelse og oppmerksomhet? I ettertid tenker jeg at jeg blir et eksempel på at min kontakt med kroppen og min kunnskap gir meg en mulighet til å forstå og bli bevisst hva jeg gjør. Det gir meg en mulighet til å velge noe

---

<sup>83</sup> Teksten i utlysningen blir stadig bearbeidet for å finne dekkende ord. Denne teksten var skrevet av andre enn kurslederne denne gang. Den ble på senere kurs erstattet med en både kortere og mer åpen beskrivelse av innhold.

som er bedre for min helse og forebygge plager. Det gir meg samtidig en forståelse for det menneskelige og vanlige i ikke å velge ”det fornuftige”.

Jeg er i et treningshus et sted sammen med tjuefem tilreisende damer og en mann. Lokalene er lyse med store vinduer og fin utsikt til fjord og fjell. Her er de fleste fremmede for hverandre og jeg får ganske snart en følelse av ikke å forstyrre for mye. Det bekrefter også instruktørene etter en time. De hadde grudd seg til å bli observert, men merker at erfaring gjør at de tåler mer stress uten å miste evnen til å være skapende.

Jeg observerer Oda og Bodil mens de forbereder seg. Det er, som i forrige feltbesøk, fasinerende. Det kan se ut som en stemming av et instrument, både innover i seg selv, i forhold til musikken og i forhold til gruppa de har foran seg. Kroppen er instrumentet og musikken/bevegelsene som kommer ut er rik på variasjoner og nyanser. Det ligger mye øving, kunnskap, intuisjon, kreativitet og talent i dette uttrykket, tenker jeg. Bodil stiller seg opp foran deltakerne som står vendt mot henne og ber dem trille trepinnen under foten. Hun sier at det er en måte hun pleier å starte gruppene på, begynne med noe gjenkjennbart, ramme inn timen og varme opp foten. Så fortsetter hun med rolige bevegelser; slippe nakke og bryst, rugge litt på skuldre, gynte med knær, kjenne at de kan slippe baken, vifte med baken, rulle ned og sakte opp og strekke på armer og fingre. Alt til jevne, rolige jazzrytmer. Hun beveger seg uten å se så mye på deltakerne, hennes oppmerksomhet virker rettet innover. Hun forteller siden at det er et poeng ikke å observere deltakerne, å la folk få være vendt mot sin egen kropp. Hun prøver å formidle at folk skal kjenne etter selv, alle kropper er individuelle og alle måter å bevege seg på er individuelle, skapt over tid. Det er viktig å ta bort prestasjonen, hvordan beveger jeg meg. Hun synes også selv det kan være ubehagelig å se for mye på deltakerne. Hun er redd for å være påtrengende, for å se inn i de personlige rom. Det kjennes ubehagelig og hun tar det til følge i sin adferd.

### **Å erfare sammenhenger i kroppen**

Etter en times tid overtar Oda. Hun beveger seg rolig, enkelt, mange repetisjoner over samme tema; å gi slipp på det som holder, å styrke det som er for svakt, å strekke seg ut, å slippe pusten til, å gjenta i forskjellige utgangsstillinger. Det er en ro og en rytme og en puls, med

musikk eller uten. Hun ser ut til å være tilstede i sin egen rytme og kropp samtidig som hun kommuniserer med deltakerne med blikk, små kommentarer og ord. Deltakerne står sammen to og to, den ene rugger lett på den andre sitt hode. Er det mulig å slippe nakken? Prøv det samme med stramme knær og tær. Det skaper nye oppdagelser og mye snakk hos deltakerne. De erfarer en sammenheng mellom bena og nakken, stramme ben bremser nakkens bevegelighet. Det er noe annet enn å forstå med hodet når noen forklarer om sammenhenger i kroppen. De har fått impulser til å bevege seg ut av et vanemønster som gir plager. De har fått en ide om noe annet de kan ta med seg i hverdagen. Det handler om å merke forskjeller og gjøre ulike erfaringer. Når de sitter på gulvet med bøyd rygg ber Oda dem legge merke til ryggen. Hvordan er ryggtafva? Smal, brei, varm, kald, stor, liten, utydelig, myk? En ny kontakt er i ferd med å bli knyttet.

*”Det er en forskjell som lager en forskjell”.* Sitatet av Bateson er berømt og brukes i mange sammenhenger, også av mine informanter. *”Verbet ”lager” leder tanken til at den forskjell som lages, er en forskjell over tid, og Bateson sier at en forskjell over tid er en forandring.”*<sup>84</sup> Det gjelder også kroppslig. Forskjellen må være passelig; stor nok til at den merkes og liten nok til at det ikke blir for forskjellig og skaper usikkerhet eller motstand. Det kan kjennes en forskjell i timen, men det er gjentakelsen over tid av denne nye erfaringen som er med på å skape endringer.

De to kurs-dagene fortsetter med en veksling av ledelse mellom de to instruktørene. Jeg kjenner igjen tradisjonens bevegelser. Innimellom er det satt av tid til refleksjon over erfaringer og noe teoretisk bakgrunn for bevegelsene. Deltakerne er som sagt oppfordret til ikke å ta notater mens vi holder på. De skriver litt i pausene men har tydeligvis tatt med seg budskapet om at dette er en kunnskap som de må ta inn i sin egen kropp, noe vil da sitte i og bli med hjem til videre bruk.

Jeg derimot, skriver hele tiden. Jeg skriver ned alt de gjør, med små tegninger og stikkord. Jeg kjenner igjen min gamle hunger etter oppskrifter. Det skal være en bakgrunn for intervjuet og en del av datamaterialet jeg skal arbeide med. Kanskje kan jeg også ha nytte av det i egen undervisning?

---

<sup>84</sup>Andersen,T.(2006) s.172 I ”Bevegelse, liv og forandring”

### **Edel vare – må den smakes på?**

Mine samtaler med Oda og Bodil foregår i pauser på kurset. Om kvelden etter første dag møtes vi på deres hotell og gjennomfører et intervju/en samtale som blir tatt opp på bånd og transkribert når jeg kommer hjem. I selve intervjuet og når jeg skriver oppdager jeg at det skjer noe med innholdet når mine spørsmål og refleksjoner springer ut fra begreper jeg har med meg fra teorien. Når jeg spør etter kommunikasjon, det relasjonelle, det helhetlige, tingliggjøring, subjekt, objekt eller gyldig kunnskap, blir det taust i samtalen og i det jeg skriver forsvinner livet. Når jeg ser på praksis ut fra et teoretisk perspektiv og med praksisfjerne begreper ser jeg den med briller som også gjør noe med mitt syn og mitt uttrykk. Min sirkling rundt forholdet mellom teori og praksis viser seg stadig.

Hvordan kan jeg få tak i den levende kunnskapen og klokskapen? I mine samtaler med informantene blir jeg slått av deres refleksjonsnivå, en slags modning og langsomt utviklet kunnskap og klokskap som etter hvert endrer praksis til å bli noe de opplever som sitt eget. Edel vare, kalte en det. Den faglige kunnskapen, tradisjonens kunnskap om kropp og bevegelse og selve øvelsene er hele tiden tydelig. Det personlige ligger i forståelse og verdier som blir formidlet i det tause, i bevegelsene og i ord. Kunnskapen er utviklet i livet og i faget. Det er kunnskap og forståelse som virkeliggjøres i øyeblikket. *”Utrykket er ikke troverdig før det blir personlig”*, var noe av det første Oda sa til meg da vi satt litt sammen før kurset startet. *”Vi starter med å kopiere Gudrun men det blir vårt eget etter hvert”*. En kunnskap som er utviklet i praksis, som har blitt ”edel vare” – kan den ytes rettferdighet hvis den ikke smakes på, sanses?

Hva kommer det av at det er så vanskelig å sette ord på papiret om det samme som skapte samtaler og ord som gjerne kunne pågått mye lenger enn den oppsatte tiden til intervju. Kanskje er jeg redd for den kritiske leseren? På mitt spørsmål om hva som har vært betydningsfullt for fagutviklingen svarer Oda at det blant annet er å snakke. Hun har aldri sluttet å snakke fag med kollegaer. Det får meg til å tenke over at kunnskapen egentlig ikke er så taus. Samtalen er en mulighet til å formulere det vi ikke vet at vi vet. Det er med på å skape faget. Det krever trygge rom å dele tankene i. Samtidig er jeg redd for at mine ord ikke kan fange deres virkelighet. Det er en forskjell på å snakke om og å skrive om. Jeg støtter meg til den franske filosofen Merleau-Ponty som ser det å uttrykke seg språklig som en forlengelse

av erfaringer av å bevege seg i verden. Levd erfaring kan ytre seg både i bevegelse og skrift, men ingen av delene er uttømmende, men forsøksvis og alltid del av en prosess og på vei til noe annet enn det de startet med.<sup>85</sup> Jeg skal forsøke å forstå noe av veien Oda har gått.

### **Oda sin læringsprosess**

Det faglige springer ut fra en egen erfaring: *”Det var en befrielse da jeg kom på gruppen hos Gudrun. Jeg fikk lov til å slippe ryggen min. Jeg hadde lært tidligere å stramme musklene mellom skulderbladene for å bli rettere men det hjalp jo ikke på min stive brystkasse. Så det var en kroppslig erfaring og kroppslig tilnærming til å bli interessert i psykomotorisk fysioterapi. Fordi det rett og slett passet for kroppen min, det stemte. Så kjente jeg at jeg var stram i hofta og at jeg måtte jobbe for å slippe ryggen og pusten. Jeg syns jeg gjorde mange sånne aha-opplevelser som jeg ikke stilte spørsmålstegn ved fordi jeg bare syns det var godt”.*

Erfaringen av at det gjorde godt gjorde kunnskapen interessant. Hun beskriver hvordan hun startet med å kopiere sin læremester, skrev ned lange lister med øvelser og kalte alt for en øvelse. *”Det er kanskje det som er å øve inn noe i kroppen?”* Det skjedde en utvikling da hun flyttet til en annen by. En øket frihet som også var inspirert av samarbeid med en kollega. De hadde et slagord om å gjøre ting med letthet. Bakgrunnen var å skape en endring i det som etter hvert ble en for krevende praksis.

*”Denne flinkheten da, redd for at det ikke er bra nok, på at deltakerne ikke skal være fornøyd. De første årene gikk jeg ned halvannen time før, gikk gjennom hele programmet, spilte all musikken og... det krevde for mye. Jeg kunne ikke fortsette med det. Jeg måtte komme til, jeg måtte stole på at nå Oda har du holdt på med dette så lenge, nå begynner du å få det i kroppen. Kan du ikke bare sette opp tema for timen? Så kunne jeg følge med selv litt, når jeg ble sliten i ryggen selv kunne jeg slippe meg fram og kjenne på kroppen, ta utgangspunkt i hva jeg kjente selv. Det er ikke så stor forskjell på meg og pasientene.”*

---

<sup>85</sup> Engelsrud, G. (2006) s.124



Hun har erfaring fra kurs at noen fysioterapeuter ikke vil identifisere seg med ”de” som har vondter. *”Mens jeg tenker at det har noe med menneskesyn å gjøre; vi er alle kropper, vi har alle vondter, vi er alle mennesker. Vi opplever mye forskjellig, men jeg har valgt å ta utgangspunkt i, turt å ta utgangspunkt i etter hvert, det å kjenne selv. Jeg ønsker å formidle det at folk skal tørre å stole på sin egen kropp i formidling til andre. Jeg tror ikke på at alle skal drive grupper, sånn som Bodil og jeg gjør. Jeg tror ikke det passer for alle og da er det kanskje ikke allright å gå i sånn gruppe heller. Det er kanskje noen som skal ha Mensendieck-grupper og noen som skal gjøre noe annet og så får folk gå på de ulike gruppene og finne ut av dette her. At jeg tenker ikke at det jeg driver med skal frelse verden men jeg kan jo jobbe med mitt. Så sånn sett er jeg ikke noen agitator og misjonær.”*

Her synes det å være et sentralt steg i hennes prosess. Det er styrt av nødvendighet, for å orke å fortsette. Det er et skifte fra å bruke andre sine øvelser, til å stole på egen kropp og forståelse av prinsippene, som kilde til bevegelsene. Det gir meg en ny forståelse for det jeg har sett henne praktisere. Hun improviserer rundt et tema. Hun praktiserer det hun vil formidle til andre, å tørre å stole på egen erfaring. Det blir utdypet i mitt spørsmål om hva som er hennes drivkraft. *”Det handler om...det høres litt stort ut...det er litt sånn politisk, det har med kropps- og menneskesyn å gjøre. Det med å lære seg selv å kjenne i forhold til at det er egne verdier som rår...Vi må slutte å styre kroppen med fornuften. Vi jobber mot alle trender når det gjelder kropps- og disiplinering av kropp og det engasjerer meg”.* Og det hører jeg, et engasjement som kommer fra hjertet.

Hun trekker en linje fra å bli mer oppmerksom på sin egen kropp, å tørre å stole på det en kjenner som en hjelp både til å kunne endre sine kroppslige vaner og for å kunne stole på og gi uttrykk for hva som kjennes riktig for meg. Kroppen blir en kilde til erkjennelse om hva jeg gjør og hvilke muligheter jeg har til å velge noe annet. Det handler om menneskeverd og kanskje kvinnesak? Det skinner igjennom en motstand mot disiplinering av kroppen. Hun forteller om en dame i gruppa si som sier at det beste med å gå der er at man endelig fikk jobbe med ting i fred. Alt hun gjorde ellers med kroppen var bare push og pes og hun følte at hun ikke fikk til noe. Men her følte hun at hun fikk det til på sin måte og hun ble så fornøyd med det. Dette er noe av det Oda beskriver som drivkraften til å ha gruppene: *”Jeg tenker at jeg har det gruppetilbudet for at det er en mulighet til å jobbe med kroppen som jeg faktisk vet*

*at mange har glede av, og når jeg sier glede av så er det at de kan føle seg mer tilpass, rett og slett føle mer tilstedeværelse i kroppen, ha mindre smerter, føle seg mykere, få sove bedre om natta, ha bedre balanse, det er sånne ting som folk kan si.”* Hun viser her et perspektiv på bevegelse som går utover å påvirke den biologiske kroppen. Kroppen blir en kilde til erkjennelse og innsikt som har betydning for vår måte å være i livet på. Den er en kilde til å kunne ha det bedre.

## **Kunnskapsyn**

Oda viser stor tro på egen kunnskap. Kunnskapen gyldiggjøres ut fra en erfaring av at den virker, både på henne og på pasientene. Kunnskapsteoretisk plasserer det henne i et pragmatisk kunnskapsyn. Hun har gått igjennom en prosess fra å være usikker nybegynner til å være trygg på hvordan hun skal handle. Kunnskapen har oppstått i handlingen. ”Learning by doing” er et uttrykk av John Dewey, som var sentral i utviklingen av den pragmatiske tankegangen om kunnskap; mennesket handler i verden og kunnskap oppstår i handling. En sentral tanke i pragmatismen er at kunnskap er til for å løse og veilede oss i de problemer vi står overfor. Vi reflekterer og funderer over hva vi har vært med på og søker ny kunnskap for å kunne bearbeide de erfaringer vi har gjort. Så går vi tilbake til praksis og bruker vår nyvunnete kunnskap for å utvikle og forbedre vår handling i praksis. Oda sin tro på kunnskapen utvikles gjennom refleksjon i og over praksis<sup>86</sup> og erfaring i at den virker i praksis. Dewey hevder at kunnskapen er interessant for oss i den grad den spiller en aktiv rolle i vårt nåværende liv. Den skal være anvendbar og til nytte for det menneskelige livet.<sup>87</sup>

## **Er mine erfaringer gyldige for andre?**

I fysioterapi er vi som regel vant til å skille mellom pasienter og oss andre; de friske og terapeutene. Oda går ut fra en slags grunnleggende forståelse av en felles skjebne og erfaring av å være i livet for alle mennesker. Det er i sitt eget liv mye av kunnskapen har fått utvikle seg. Gjennom å være oppmerksom på sammenhenger i kropp og liv har det gitt henne en mulighet for å forstå sammenhenger i andre sitt liv. Det har også gitt henne en ydmykhet i forhold til livets mangfoldighet og muligheter. Samtidig peker hun på at dette ikke er en måte

---

<sup>86</sup> Schön, D.A. og Argyris, C. (1974)

<sup>87</sup> Gustavson (2000) s.136-148 *Pragmatismens kunnskapsyn*. I Kunnskapsfilosofi

å arbeide med som passer alle fysioterapeuter. Hun sier noe om nødvendigheten av at kunnskapen oppleves som sann og integrert for at vi skal være troverdige. Uttrykket er ikke troverdig før det blir personlig.

Yrkeskunnskapen utvikles langsomt gjennom erfaring og blir en del av den egne kroppen. Det er tydelig at den praktiske kunnskapen har høy status og anerkjennelse i faggruppen. Jeg kjenner det igjen på mitt eget innenfra blikk på praksisen, jeg gjenkjenner det som god fysioterapipraksis, som edel vare. Det kan stå i motsetning til fysioterapimiljøer som setter teoretiske begrunnelser og dokumentasjon høyere. Det kan være vanskelig å forstå for fysioterapeuter som ikke selv har erfaring eller interesse i hvilken prosess det er å utvikle en slik kompetanse. *”I kunsten, i design og i det gode håndverk er der, som vi ved, dimensjoner, som man aldri riktig vil forstå, hvis man kun har skrevet og talt om det, men aldri selv praktiseret og været i det.”*<sup>88</sup>

### **Det er ikke jeg som forandrer folk lenger**

Jeg spør Oda om hva som har endret seg siden hun startet med grupper. Hun svarer: *Jeg har jo endret mitt terapeutiske ståsted. Det er ikke jeg som forandrer folk lenger. Jeg trodde jo det mer da jeg var nyutdannet. Jeg inviterer til noe og legger noe til rette og så virker det i folk som det gjør. Litt det vi snakket om at vi vet ikke helt hva det gjør med folk og det gjør ikke det samme med alle. Jeg trodde liksom mer at jeg kunne bestemme at folk skulle kjenne det her og der, og jeg korrigerer. Jeg gikk rundt og dyttet på rumper og jeg opplevde at folk var fornøyd med det for da fikk de liksom oppleve riktig og galt og jeg var på en måte en flink terapeut når jeg gjorde det.”*

Jeg legger til min overraskelse merke til at denne endringen er omtalt av både Ellen, Bodil og Oda. De sier de legger til rette, men ikke lenger tar et ansvar for hva som skjer. *”Det kan hende det vi gjør virker, men det må tiden vise.”* Det sier noe om et ståsted og en holdning til hva det er å være terapeut som er betydningsfullt. Da jeg spør hvor endringene og ordene kommer fra, er Oda først ikke klar over det. *”Det er vanskelig å si egentlig hva det er. Det er nå de tingene jeg har gjort liksom, jobbet jevnt og trutt, snakket. Jeg har aldri sluttet å snakke*

---

<sup>88</sup> Hansen, F.T. (2010) s.119

fag.” Etter hvert blir det tydeligere at det henger sammen med fagdiskusjoner og erfaringer som har skapt en forskjell og blitt integrert i dem. De nevner påvirkning fra Gunn Engelsrud; hennes bevegelseskurs og bøker. *”Jeg har flere ganger begynt på originaltekstene til Merleau-Ponty og legger dem bort. Så jeg leser Merleau-Ponty gjennom Gunn Engelsrud og da tenker jeg på kropp som førsthet, kroppen som subjekt.”* Gjennom Tom Andersen har de møtt Wittgenstein sine tanker om det bevegelige og foranderlige. *”Tom har snakket om at vi ikke er sånn eller sånn. Jeg er ikke slem, jeg gjør slemme handlinger. Vi er ikke statiske, vi er både og, og flere ting.”* Det er befriende tanker om at vi ikke kan vite eller ta ansvar for hva som skjer i den andre. Jeg kjenner igjen Gunn Engelsrud sin beskrivelse av sin bevegelsespraksis:

*”Praksisen bygger på at bevegelse er et grunnleggende menneskelig behov og uttrykksform. Jeg ser bevegelse gjennom et livsverdenfenomenologisk perspektiv. Kroppssubjektet forstås ut fra at det erfarer seg selv, andre og omverden i et gjensidig forhold. At subjektet forstås som et kroppssubjekt er grunnleggende. Hva subjektet selv erfarer og hva det betyr for subjektet å bevege seg, kan i tråd med en fenomenologisk forståelse, ikke taes for gitt, men må utforskes og undersøkes.”*<sup>89</sup>

Min identitet som forsker blir alltid utfordret i møte med teoriens selvfølgelige omgang med begreper som et ”livsverdenfenomenologisk perspektiv”. Filosof og antropolog David Abram beskriver i sin bok ”Sansenes magi. Å se mer enn du ser”, begrepene i et levende språk som hjelper meg å se teoretiske begreper og min forskningspraksis som det samme.

*”Livsverden er vår umiddelbare, levde erfaringsverden, slik vi lever den, forut for all tenking om den. Det er den verden som er tilstede for oss gjennom hverdagens oppgaver og gleder. Det er virkeligheten slik den engasjerer oss før vi analyserer den med teorier og vitenskap. Fenomenologien vil studere ”tingene selv”, og verden slik den umiddelbart oppleves og føles. Den søker ikke en forklaring på verden. Den vil så nøyaktig som mulig beskrive hvordan verden gir seg til kjenne for bevisstheten, hvordan ting oppstår og fremstår i vår bevisste, sansede erfaring. Den vil forholde seg aktivt til den subjektive erfaringen.”*<sup>90</sup>

---

<sup>89</sup> Engelsrud, G. (2005) s.15-19 *Bevegelse som utforsking og utfoldelse*.

<sup>90</sup> Abram, D. (2005) s.46-51

I fysioterapifaget er vi vanligvis opplært til å ha ansvar for å skape en endring, å løse pasientens problem. Oda og Bodil sine tanker om hvilket ansvar vi har som fysioterapeuter, setter lys på et dilemma. I utlysningen av kurset er det formulert klare mål. Deltakernes opplevelser varierer. For noen var det fint ikke å bli sett på, for andre var det ubehagelig. Noen får en god kroppslig opplevelse, de kjenner forskjeller, noe mykner. Andre synes det er kjedelig. Det er interessant hvem som gis eller får ansvaret for hvordan øvelsene oppleves. En deltaker tok i en pause opp at hun ble provosert av at Bodil tidvis hadde oppmerksomheten vendt innover mot seg selv. Hun følte seg ikke sett. Hun sa senere til meg at hun tydeligvis var kommet på feil kurs. Hun opplevde øvelsene som mekaniske, ytrestyrte og kjedelige. Hun opplevde det som tøy og bøy og at sjelen ikke var med.

Ligger det en motsetning i å ”fraskrive seg ansvar” samtidig som de i et skriv til deltakerne, som ble utlevert på kurset, påpeker: *Du kan i utgangspunktet ikke vite om hvordan bevegelsene oppleves for den andre. Hvordan du instruerer bevegelsene kan ha stor betydning for hvordan bevegelsene oppleves og erfares*”. Her fremheves det at det er fysioterapeutens ansvar å instruere, legge til rette på en måte som fremmer gode bevegelser, læring og innsikt. Det er nettopp det deres kompetanse består i. Oda og Bodil tør å være undrende og åpne, å vise respekt for det subjektive i opplevelsen, samtidig som de er trygge og målrettede. Det er noe jeg ikke helt forstår i dette. Jeg kan kjenne det igjen som et dilemma. Noen ganger tenker jeg at det er ikke ”min feil” at pasienten ikke blir bedre av det jeg gjør. Samtidig kjenner jeg på en utilstrekkelighetsfølelse, det er noe jeg ikke gjør riktig siden jeg ikke klarer å hjelpe pasienten. Jeg påtar meg ansvaret. Det ligger dypt i min fagtradisjon. Vi skal hjelpe og løse problemet enten det er et stivt ledd eller et liv som har stivnet. Det er et krav til å endre som er problematisk. En form for handlingstvang som det er vanskelig å fri seg fra. Det står i motsetning til å være god nok som jeg/pasienten er. Kanskje handler Oda og Bodil sin beskrivelse av både trygghet og redsel om det samme?

### **Å orke å grue seg**

Oda forteller at hun og Bodil har snakket mye om at det å holde kurs for fysioterapeuter eller det å tørre å ha fysioterapeuter på gruppa handler om å orke å grue seg. Hun har vært redd for at det ikke skal være bra nok. ” *At jeg ikke skal være flink nok. At jeg ikke skulle få det til eller*

*følelsen av at jeg ikke har noe å bidra med. Det tenker jeg at det er ganske modig gjort å stå fram og at det faktisk er personlig det vi gjør. Jeg er fremdeles spent før et kurs, men det tar ikke luven av hverdagen min. Det gjorde det til å begynne med.”* Hun peker på noe vesentlig i fag og liv; å bevege seg i noe nytt krever mot. Det er å orke å risikere å bli kritisert, å føle seg ikke dugelig. Å orke handler om å ville – nok. Å tørre å tro at vår kunnskap er gyldig er en stadig utfordring. På kurset opplevde de jo også en kritisk stemme. Det er også mot, å tørre å si det kanskje flere tenker, men ingen vil si.

Er denne tvilen til egen kunnskap et uttrykk for at den personlige erfaringen ikke duger som kunnskapsgrunnlag i faget? Den duger åpenbart når det er pasienter som er deltakere. Opplevelsene deres er bekreftelse på gruppens verdi. Er usikkerheten større når kunnskapen formidles til kolleger? I sammenhenger der dokumentasjon etterspørres, er det mer sårbart å stå fram som en personlig, levende kunnskapsutøver, i likhet med det som kunstneriske utøvere gjør. Den praktiske kunnskapen har ikke nok gyldighet i seg selv, men må søke eksterne begrunnelser i ulike retninger. Gyldigheten blir dermed gjort til et trosspørsmål. Dette kjenner jeg meg igjen i.

### **Kroppssyn**

Bodil presiserer at yrkesutøvelsen *er* personlig. I en gruppe vil det alltid være forskjellige meninger og ulike erfaringer. Tidligere prøvde hun å tilpasse seg forskjellige ønsker. Nå er hun tryggere og tydeligere på at hun må gjøre det på sin måte – *”like it or not”*. Samtidig er hun mer var for hva som skjer i gruppen. Hennes praksis er forankret i et kroppssyn hun engasjert setter ord på. Bevegelsene er basert på vanlig fysioterapikunnskap og kunnskap om kroppens funksjon. Hun beskriver det i intervjuet som sin kjeppest. *”Jeg er opptatt av den konkrete kroppen, det med funksjon og hvordan den henger sammen og det betyr ikke at jeg behandler kroppen teknisk eller som en ting men at det er kroppen som et levende subjekt som er påvirket av tyngdekraft og at vi faktisk skal balansere oss på to små føtter, en sånn to meter høy stake skal balansere seg. Det å holde på, det å tørre å fordype meg i selve kroppen sin funksjon, at det ikke er tingliggjøring eller ikke objektgjøring.”* Jeg tolker Bodil sitt engasjement som en understreking av det betydningsfulle i å arbeide med kroppen, å bli sterkere og friere og mer nærværende, og det er den levende kroppen som nødvendigvis blir

det. Jeg hører samtidig frustrasjon over faglige diskusjoner der de som er opptatt av den konkrete kroppen ”beskyldes” for å behandle kroppen som en ting.

Jeg forstår at Bodil sin vektlegging av den konkrete kroppen som levende subjekt er sentralt i praksisen jeg undersøker. Oda følger opp med å si at hun tror at de begge bruker ordet kropp om følelser, det er ikke kroppen og hodet, kroppen er følelsene våre som sitter i magen og i brystet og i gåsehuden og i tåa og i uroen i leggene og smerten i hjertet, det er kroppen. Hun sier det ofte i gruppa, at når hun snakker om kroppen så tenker hun på følelsene og tankene og forestillingene deres. Det er en selvfølgeligighet, basert på erfaring, at vi er sammenhengende, kropp og sjel sammen. Kroppsforståelsen harmonerer med Merleau-Ponty sitt bidrag til å overskride dualismen.

*”Stilt overfor en sint eller truende gestus, trenger jeg ikke (mentalt) å gjenkalle følelsene jeg hadde da jeg selv brukte disse gestene, for å forstå den Jeg ser ikke sinne eller en truende holdning som et psykisk fenomen som gjemmer seg bak gesten. Jeg leser sinne direkte inn i den. Gesten får meg ikke til å tenke på sinne, den er selv sinne.”*<sup>91</sup>

Jeg kjenner igjen opplevelsen av at det er opplagt. Samtidig er det nettopp dette temaet som skaper problemer for meg. Bodil og Oda løser det ved å beskrive en form for sammensmelting av dimensjonene. Jeg vet ikke om det er så opplagt for meg. Denne oppgaven og min stadige sirkling rundt spørsmål om dualisme og helhet er et uttrykk for hvor uavklart det er. Det er store filosofiske spørsmål som er uavklart for de fleste. Også teologisk er det en brist. Bibelen omtaler oss som hele mennesker, med kropp, ånd og sjel. Når vi dør, kan vi da plutselig tenke oss sjelen som løsrevet fra kroppen med en mulighet til videre liv? Det er vel ikke å forvente at vår profesjon har funnet ”løsningen” på slike store spørsmål?

Et problem med å forske i eget fagfelt er at jeg tar som opplagt noe som kanskje ikke er det. Oda snakker om psykomotoriske grunnprinsipper. Hvordan kan jeg vite at vi legger det samme i hva disse prinsippene er? Kanskje noe av det som skaper diskusjoner i faggruppen er at vi legger forskjellig innhold i noe vi omtaler som det samme? Dialog og samtaler hvor vi

---

<sup>91</sup> Merleau-Ponty, (1962) s.184 Phenomenology of Perceptions. I Abram, D. (2005) s.78

klargjør både for oss selv og hverandre hva vi forstår er nødvendig. Det krever en interesse for å forstå.

Et samsvar mellom hva instruktørene og deltakerne la i begrepet ”bevegelse basert på psykomotoriske prinsipper” ville kanskje gjort forventningene likere og skuffelsen mindre? Eller kanskje er det verken mulig eller ønskelig å ha den samme forståelsen og praktisering av fagfeltet? Kanskje er det nettopp det subjektive i både forståelsen, utførelse og opplevelse vi må forholde oss til og akseptere? Et rom for mangfold innen den samme tradisjonen?

### **Oppsummering**

I dette kapitlet har jeg skrevet om mitt møte med to fysioterapeuter som har hatt mot til å utvikle og formidle sin kunnskap også på kurs for kollegaer. De er sterke i sin tro på den konkrete kroppen som utgangspunkt for læring og innsikt. Når vi jobber med kroppen får vi det i kroppen. De setter samtidig ord på utfordringen som ligger i å presentere og stå for en kunnskap som er så personlig og sårbar for kritikk. Yrkesutøvelsen ligger nær tradisjonen de kommer fra og tilhører. De har samtidig, gjennom stadig refleksjon i og om praksis, og samtaler med kollegaer, utviklet noe de opplever som sin egen kunnskap. De har beveget seg fra å tro at de kunne forandre folk, til å forstå at opplevelsen kan de ikke styre. De tør å tro på sin egen erfaring som utgangspunkt for bevegelsesgrupper og kurs. De blir eksempler på at gyldigheten av kunnskapen er forankret i en egen opplevelse av at den representerer noe verdifullt. De gjør det som er riktig for dem. De påstår ikke at det er riktig for andre. Enhver må velge sin veg, det vil tjene faget best. De er lojale til tradisjonen og til seg selv.

## **6. DEN TREDJE FELTREISEN**

### **Bevegelsesgrupper der deltakerne er tidligere pasienter**

Rammen rundt feltet denne gangen er en gruppepraksis på et institutt hvor fysioterapeutene tidligere har arbeidet sammen med eller nær Gudrun Øvreberg.<sup>92</sup> De fleste deltakerne i bevegelsesgruppene har gått til individuell psykomotorisk fysioterapi hos fysioterapeuten som leder gruppen. Det betyr at de er godt kjent. Første kvelden var jeg med i to

---

<sup>92</sup> Mange i ”min” generasjon har i perioder bodd i Harstad for å hospitere i Gudrun Øvreberg sin praksis.



bevegelsesgrupper ledet av Dina. Mine erfaringer fra deltakelsen er beskrevet i kapittel 3; Bevegelser i et rom. Morgenen etter intervjuet jeg Dina i en time før jeg deltok i Hanne sin gruppe. Hun leder to behandlingsgrupper for pasienter som er henvist fra lege. Hun hadde valgt ut den hun trodde var minst sårbar for min deltakelse. Intervjuet med henne ble begrenset til en halv time av praktiske årsaker. Intervjuene ble tatt opp på bånd. De ble denne gangen ikke transkribert ord for ord. Jeg lyttet mange ganger, og skrev ned det jeg mente var vesentlig.

Når jeg leser notatene fra min deltakelse i gruppene og fra intervjuene jeg hadde med Dina og Hanne og fra samtalene med både dem og kollegaene deres i lunsj-pausen, trer individuelle variasjoner fram. Alle virker personlig engasjert. Noen av fysioterapeutene har sin videreutdanning i psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi fra Høgskolen i Tromsø for få år siden. For dem er utdanningen preget av en bredere teoretisk bakgrunn og et kritisk analytisk perspektiv på bevegelse. En fysioterapeut er klar på at andre bevegelsestradisjoner passer henne bedre. En annen er opptatt av å ikke legge føringer på hva deltakerne skal oppleve. ”Lytt til det som ikke roper”, er en setning jeg la merke til.

De som har arbeidet nær Gudrun Øvreberg uttrykker stor takknemlighet over å ha funnet fram til en person som så raust har delt av sin erfaring og sine kunnskaper. ”*Det har vært så godt å ha Gudrun, det har vært mange gode stunder, alltid en åpen dør*”. Samtidig har veien til selvstendighet krevd en løsrivelsesprosess. Det slår meg hvor forskjellige læringsprosessene blir i en tett relasjon til en mester og på en utdanning hvor det å skape reflekterte yrkesutøvere ved tidlig å oppøve et kritisk, analytisk blikk er sentralt i studieplanen.<sup>93</sup>

### **Å ha tid til å dvele**

Jeg fikk delta i Hanne sin gruppe med pasienter som var henvist fra lege.<sup>94</sup> Mange har i utgangspunktet vært syke, med både hjerteproblemer, astma og belastninger av mange slag. Målet for dem er å holde seg gående i hverdagen. De kommer alltid tyve minutter før timen for å prate sammen i garderoben. De blir også stille de første ti minuttene etter at gruppen har

---

<sup>93</sup> Studieplan. Mastergradsprogram i helsefag, studieretning psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi 2010,s.11. Universitetet i Tromsø

<sup>94</sup> Pasienter som blir henvist fra lege, med rekvisisjon, får gruppen delvis betalt av NAV. Det regnes som behandling på linje med individuell behandling.

startet. Jeg er noe nytt i en gruppe hvor de til vanlig føler stor trygghet. Hanne kjenner alle godt, hun ser dem og vet hva de trenger. Noen trenger å lene seg ekstra inn til veggen og noen en stol å holde i. Noen er litt stillere og noen er sosiale, i dag. Gruppen er tydeligvis svært viktig for dem. En av damene blir fulgt av mannen for å klare å komme. En kjører fem mil hver vei for å være med. Det er rom for samtaler og Hanne tar seg tid til å stoppe opp når spørsmål kommer. Hun setter av mer tid til det enn før, og mer enn jeg har sett i de andre gruppene. Er det tema som krever ekstra lang tid utsettes det til neste gang. Det må være på deltakernes initiativ, ellers blir det belæring og da fungerer det ikke. *”Hvor mye jeg gjør, hvor mye jeg krever av dem, er mer mitt. Jeg liker å ha en kommunikasjon gående med dem.”*

Hanne innfører betegnelsen ”Edel vare” på sin kunnskap. Byggestenene er erfaring i egenbehandling<sup>95</sup>, av *”det gode i å kjenne at du står når du står og å kunne være så stødig at du tør å slippe pusten til”*. Hun opplevde det som en sterk kontrast til sin tidligere kroppspraksis fra aerobics og *”hopp og sprett.”* Kunnskapen utviklet seg videre når hun startet med grupper. *”Når jeg skal vise det til andre og formidle det kommer jeg selv opp på et nytt kunnskapsnivå – for da er det erfart i meg og så skal jeg formidle det til andre så de også kan kjenne det. Det har jeg mange ganger tenkt – at det er litt sånn edel vare det”*.

I tillegg til det planlagte innholdet er behandlingstimens utvikling basert på lyst og hva som trenger seg på, både hos henne og deltakerne. På slutten av timen skjer det noe i rommet. Det skapes en nærhet, samtale og omsorg mellom deltakerne som er følbar. ”Du ser trøtt ut”, sier en deltaker til en annen. ”Ja, jeg kommer fra nattevakt. Jeg var syk i forrige uke”. ”Ja, vi savnet deg.” I samtalen etter gruppa blir Hanne rørt når hun skal si noe om hva som er drivkraften hennes til å fortsette gruppene. *”De gir meg så mye, som nå i timen. Det er så godt å være sammen med dem. Det gir meg glede og jeg skjønner at dette har betydning, det er så bra.....så bra...”* sier hun og blir blank i øynene. *”Men det er et ansvar.”*

---

<sup>95</sup> I utdanningen er det obligatorisk med tyve egenbehandlinger hos en erfaren psykomotorisk fysioterapeut for å lære gjennom erfaring som pasient.

## Praktisk klokskap

Hanne beskriver en praksis og erfaringsbasert kunnskap som innebærer god dømmekraft, situasjonsfornemmelse og evnen til å gjøre det riktige på det riktige tidspunkt og ut fra det rette motiv.<sup>96</sup> Det krever oppmerksomhet, å lytte til seg selv via oppmerksomhet i handlingen.<sup>97</sup> Aristoteles tanker om følelenes betydning i praktisk kunnskap og praktisk klokskap, *phronesis*, er gjennkjennbare.

*”Kjänslorna är i sig själva ”innsiktens moder”. Deras gjensvar är del av det kunskapen dvs insikten i själva verket består av. Det som är kännetecknande för handlingens förträfflighet (Nussbaum använder ordet excellence) är att vara lydhörd för den rätta tidspunkten för rätt sak, gentemot de rätta personerna, med rätt syfta, på lämpligaste och bästa sett.”*<sup>98</sup>

*”Lydhörighet, uppmärksamhet, fantasi och känslomässig begåvning är viktiga beståndsdelar i den praktiska kunskapen. Ja, menar Aristoteles, de är nödvändiga förutsättningar för en väl utvecklad urskillningsförmåga i mötet med det unika. De är emellertid inte medfödda utan måste övas.”*<sup>99</sup>

Hanne beskriver øyeblikk av betydning. Et sanselig nærvær og tilstedeværelse er i følge kreativitetsforskere en forutsetning for at man kan være og handle kreativt.<sup>100</sup> Hun ser at alle sitter med ekstra rette rygger og sier at i dag sitter vi som små generaler. Hun har kompetanse; tilstedeværelse og fantasi til å la det bli et utgangspunkt for en positiv utforskning av sammenheng mellom situasjonen (å bli observert av meg) og reaksjonen som hun ser og deltakerne kjenner. Hun er samtidig til stede med et levende og eksistensielt nærvær. Hennes beskrivelse av situasjonen i etterkant viser et engasjement i noe hun opplever som dypt meningsfullt å være i. Hun er det Dreyfus beskriver som ”Øyeblikkets mester”. ”Øyeblikkets

---

<sup>96</sup> Hansen, F.T. (2010) s.119

<sup>97</sup> Molander, B. (1997)

<sup>98</sup> Josefson, I. (1998) s.34. I boken ”Läkarens yrkeskunnskap” refererer Ingela Josefson til den amerikanske filosofen Marta C. Nussbaum sine arbeider om Aristoteles praktiske filosofi.

<sup>99</sup> Josefson, I. (1998) s.31

<sup>100</sup> Hansen, F.T. (2010) s.43

mester er der således med et dybere engasjement, fordi han ikke blot funksjonelt sett, men også eksistensielt vil være der.”<sup>101</sup>

### **Det handler om å være den man er**

”Jeg blir snill av det”, sier Dina i vår samtale dagen etter gruppene jeg deltok i. ”Jeg kan ikke bli sint når jeg kommer hjem. Jeg er så rolig etter to timer. Jeg sover så godt hele natten.” I gruppen jeg deltok i hører jeg damene sier det samme; det er så godt å være her, jeg legger fra meg ryggsekken, jeg svever ut, det er bare så deilig. En gir Dina en klem før hun går. Dina forteller at musikken har endret seg, det har vært et rytmeskift. ”Min takt stemte ikke med Gudrun sin, hun var raskere enn meg. Jeg elsker Gardeau og Slettahjell. Det handler om å være den man er, bruke seg selv i faget. De som ikke har så mye av seg selv i faget må stadig ha påfyll. Det har tatt tid å bryte med rammene og mønstrene fra tradisjonen. Jeg gruer meg like mye hver gang, sånn er jeg. Jeg er redd for å få jernteppe, nervøs. Det er min måte å stresse på, det er jo meg. Jeg går rundt og korrigerer litt, det liker de. Det er ikke noe på stedet hvil, det er en prosess. Målet er å skape endring gjennom gode opplevelser. Jeg er ikke trener, jeg er fysioterapeut. Jeg er trygghetssøkende, vil ikke utsette meg for undervisning, hater å holde foredrag. Jeg grudde meg før du kom. Jeg er ikke redd for øvelsene men for blokkering i hodet, redd for at den biten av Dina jeg strever med skal få dominere meg. Redd for å miste flyten. Hadde vi tatt balanseøvelser i dag ville jeg hatt dårligere balanse. Kroppen ville kjent redselen.”

Hun viser en faglig trygghet og en kunnskap om sammenhengen mellom tanke og bevegelse. Hun har erfart hvordan prestasjonsangst og redsel virker inn på bevegelsenes flyt og rytme. Det kan se ut som om aksept av dette gjør at det ikke styrer henne. For meg fremstår hun som en nesten usedvanlig blanding av trygghet i handling, kjærlighet til faget og redsel for at det skal bli feil.

### **Hva vitenskapen ikke kan si noe om**

Hanne og Dina peker på sider ved profesjonsutøvelsen som er av mer etisk og verdimessig karakter. Det er møtene, øyeblikkene av gode felles opplevelse, glede og varme som er en

---

<sup>101</sup> Hansen, F.T. (2010) s.76

vesentlig grunn til at de vil holde på. Ordene kjærlighet, takknemlighet, varme, trygghet og romslighet kommer ned på mitt papir. Jeg merker min egen redsel for at det blir for banalt og lite vitenskapelig. Dette er en del av deres yrkespraksis som vanskelig lar seg dokumentere. Det er samtidig kanskje den delen av kompetansen som gir betydning?

Hva kan vitenskapen si noe om og hva tilhører livsfenomener som hører hjemme i filosofiens, undringens og troens verden? Finn Torbjørn Hansen har satt ord på dette i boken ”Å stå i det åpne”.

*”Det er i den æstetiske og filosofiske erfarings- og undringsprosess, at vi bringes til at forstå, at tilværelsen og eksistensielle livsfenomener som for eksempel kjærlighet, tillid, håp, håpløshet, livsglæde, angst, tro, etc. er langt større og forunderlige tema enn den menneskelige tanke og videnskap (for eksempel psykologien) nogensinde vil kunde begripe på en systematisk og akkumulativ måte. Kjærlighet, tillid og andre spontane livsytringer er således ikke noget, vi kan kontrollere, beherske, forklare.”<sup>102</sup>*

En filosof som har hjulpet meg til å forstå mer av møtene i yrkespraksisen jeg har studert, og livet, er Martin Buber.

### **”Det mellommenneskelige”**

Bubers dialogfilosofi treffer noe i meg, noe som er veldig kjent og samtidig vanskelig å gripe. Hans bøker ”Menneskets veg” og ”Det mellanmänskliga” har fulgt meg i mange år. ”Du og jeg” som er hans mest kjente verk står lenger bak i bokhyllen. Den er tyngre tilgjengelig. Han skriver om noe vesentlig. Dialog, medmenneskelighet og personlig ansvar kan lett bli vakre fraser. Han skriver om hva som er forutsetningene for en ekte dialog, hva det betyr å ta en annen på alvor. Det handler ikke om påvirkning og kommunikasjon som kan beskrives ut fra begrep og teorier fra sosiologi og psykologi. Hans distinksjoner går dypere, han viser til en særdimensjon i tilværelsen – ”det mellanmänskliga”. I det mellommenneskelige inngår handlinger, følelsesmessige opplevelser og forestillinger, men det består ikke av dette. Det

---

<sup>102</sup>Sitatet:Hansen,F.T. 2008, er hentet fra Astrid Eiterå sin artikkel ”Om mennesker og systemer i bevegelse” der hun skriver om erfaringer med relasjon og nettverksamarbeid og betydningen av dannelsesprosesser i utdanning og yrkespraksis. I Fokus på familien (2010) s.335-353

handler om hva som skjer *mellom* meg og den andre og ektheten i dette forholdet. Hans dialogfilosofi er ikke en teori, det er en oppfordring og en påminnelse om noe vi alle vet av egen erfaring. Vi vet når noe er betydningsfullt. Når noe skjer mellom meg og en annen, i et blikk som gjør noe med oss begge. Det kan være et tilfeldig blikk med en fremmed eller et opplevd nærvær med natur og åndelige dimensjoner i tilværelsen.

Buber skriver om å oppfatte den andres personlige nærvær, ikke bare som et vesen eller en ting blant andre vesen eller ting, men som noe radikalt annerledes. Et menneske er nesten ikke fattbart. Det er kun når vi står i en umiddelbar relasjon til den andre vi kan gripe noe av hverandres egenart – oppfatte den andres personlige nærvær. Det å oppfatte et menneske som helhet, en enhet og noe unikt står i motsetning til en analytisk holdning. Analyser krever at det sjelelige og kroppslige sees på som sammensatt og delelig. I følge Buber innebærer det en fornektelse av det hemmelighetsfulle og spesifikt personlige stadig nærværende mysterium. Analyser er viktig for forståelse innen visse grenser. Forståelse utover det krever utvikling av *”en alldeles spesiell själsförmögenhet – en gåva som lever som askunge och förutbestämd prinsessa i människans innerste.”*<sup>103</sup> Mange kaller det intuisjon, Buber kaller det realfantasi. Det handler om å svinge seg djervt og uhemmet over til den andre.

På hvilken måte skal den profesjonelle være til stede i situasjonen og relasjonen så vedkommende makter å ”se” det andre mennesket, ikke som en gjenstand for teknisk behandling i det Buber beskriver som et Jeg – Det forhold, men som det unike mennesket i denne situasjonen, i dette øyeblikket, et Jeg – Du forhold? Er det mulig å ha som mål hele tiden?

Å være nærværende med sitt blikk, ”å svinge seg over til den andre”, kan være krevende og kreve mot. I arbeid med mennesker kan det være en personlig utfordring. Jeg kan kjenne følelsen av å prøve å legge mitt blikk til rette slik at det kan uttrykke interesse og nærvær. Det er ofte for krevende, jeg føler det som jeg kler meg i et skinn av nærvær. Jeg kan være sjenert, usikker, ikke selv være i kontakt med det som er åpent og imøtekommende. Kanskje kan det ikke være annerledes. På kurset for kollegaer valgte instruktøren Bodil en periode å stå med delvis lukkede øyne, hun sa det var best for henne. En deltaker reagerte, hun følte seg ikke

---

<sup>103</sup> Buber ,M.(1964/1991) s.48

sett. Vi lever i en verden av nærvær og i en verden av ting. Vi vil alltid veksle mellom å være i et Jeg – Du forhold og Jeg – Det forhold. Buber hevder at forutsetningen for å være tilstede for den andre ligger i sjelens samling. Sjelens samling ligger i samling av hele mennesket, legeme og ånd til sammen.

*”Men man ville nu aldeles misforstå, hvad der menes med sjælens samling, hvis man ved ”sjæl” forstod noget andet end; det hele mennesket, legeme og ånd til sammen. Sjælen er ikke virkelig samlet, hvis ikke alle lægkelige kræfter, alle kroppens lemmer er det”. ”Det arbeide, der udføres af et menneske, som på denne måde er en enhed af legeme og sjæl, det er et helstøbt arbejde”.*<sup>104</sup>

Er det slik at nærvær og tilstedeværelse krever en samling av kropp og sjel? For Buber er mennesket som menneske alltid mulig å forløse. Det er et syn som peker mot å frigjøre muligheter som ligger i hvert enkelt menneske til å bli mer seg selv, å finne sin særskilte veg. Jeg har i dette arbeidet undret meg over forholdet; samsvaret eller motsetningen i det å skulle ta ansvar for å endre andre i forhold til en faglig intensjon, en metode sitt ideal og opplevde verdi, og det å respektere det personlige og subjektive. Det henger kanskje sammen med hvilken grunnholdning man har. Vil jeg påvirke ut fra et gitt ideal eller vil jeg legge til rette for å frigjøre liv og bevegelser som jeg tror ligger i hvert enkelt menneske? Det er en grunnleggende forskjell. Fysioterapeutene er selv eksempel på hvilke muligheter bevegelsene bærer i seg. Det er en del av deres holdning og forståelse i arbeid med andre.

## **Oppsummering**

I dette kapittelet har jeg undersøkt praksisen til to fysioterapeuter som har bevegelsesgrupper på instituttet de arbeider. Deltakerne er eller har vært pasienter i individuell behandling tidligere. Det gir en trygghet hos deltakerne på at fysioterapeuten kjenner dem og vet hva de kan og ikke kan. Gruppen og deltakelsen er tilpasset hver enkelt sitt behov og mulighet til bevegelse. Dialogen mellom alle i rommet er preget av en felles glede over å være sammen og av omsorg for hverandre. For fysioterapeutene er følelsen av et godt fellesskap og å kunne bety noe som gjør en forskjell, vesentlig i motivasjonen for å ha grupper. Tempoet er satt ned og de uttrykker at de nå har funnet sin egen rytme og form i praksisen. Fysioterapeutens

---

<sup>104</sup> Buber, M. (1991) s.22

nærvær i egen kropp og situasjonen gjør henne i stand til å handle med praktisk klokskap; å være oppmerksom, lydhør, kreativ og ta gode valg for den enkelte i denne situasjonen. Jeg trekker inn Martin Buber sin dialogfilosofi for å finne ord til det som skjer mellom deltakerne, som skaper en atmosfære. Jeg beskriver elementer ved en praksis som er virksomme, men ikke målbare eller mulig å se utenfra.

## 7. DISKUSJON

I dette kapittelet skal jeg presentere og drøfte videre hva jeg har erfart i mitt feltarbeid. Hva jeg har sett, hørt og forstått og hva det har det gitt meg av nye tanker og refleksjoner om fysioterapeuters kunnskapsutvikling i egen bevegelsespraksis. Det er kunnskap som utvikles, kommer til uttrykk og gyldiggjøres i praksis. Tradisjonen mine informanter er en del av, er basert på kroppen som kilde til kunnskap; *”vi skal lære med kroppen, ikke om kroppen.”*<sup>105</sup> Erfaring og opplevelse er sentralt. Fysioterapeutens kunnskap blir troverdig når den er egenerfart og kroppslig integrert. Dette synet på kunnskap står i kontrast til det herskende synet på vitenskapelig basert kunnskap. Hva slags kunnskap har informantene vist fram? Hvordan forstår de den? Har mine blinde flekker blitt færre? Har jeg fått svar på det jeg spurte om og er svarene pålitelige?

Jeg har blitt fasinert av det jeg har erfart, det er en slags fysioterapikunst i praksis. Noe av det som slår meg er fysioterapeutenes personlige, konkrete og ”enkle” måte å forstå og praktisere ”øvelsene”, og deres sterke engasjement. Det skapes noe i rommet, en atmosfære, i og mellom de tilstedeværende.

### Kroppen og bevegelsene

Hvorfor fasineres jeg? Det er noe med å oppleve flyten og rytmen i utøvelsen av en kunnskap jeg vet det har tatt lang tid å oppøve. Fysioterapeutenes egne bevegelser virker naturlige og integrerte etter mange, mange års jevnlig øvelse og praktisering. Det er en utvikling fra å bli motivert innenfra ved selv å oppleve meningen med en kroppslig endring gjennom bevegelse,

---

<sup>105</sup> Ottesen, A.m.fl. (2010) DVD 1 Uttalt av Gudrun Øvreberg i et intervju



til å sette ord på og formidle erfaringen med et ønske om at andre skal få ta del i den samme opplevelsen. De omtaler det selv som edel vare.

Fysioterapeuten har hele tiden et nærvær og tilstedeværelse i egen kropp som utgangspunkt for samspill og dialog med deltakerne, med musikken, med lageret av bevegelser og ord de kan spille på og som utgangspunkt for en kontinuerlig refleksjon over hva som skjer i situasjonen og hva den krever av valg og nye handlinger. De veksler mellom å la oppmerksomheten være rettet innover i egen kropp, hos seg selv og deltakerne, til å være i et mer aktivt samspill med bevegelser og ord. Det krever kreativitet og evne til improvisasjon. Deres egen forståelse av kroppen som sentrum for opplevelse, erfaring og kunnskap er avgjørende for hvordan de møter deltakernes kropp.

Fysioterapeutene beveger seg i kjente rammer og øvelser, de gjør ”det samme”; bevegelser basert på psykomotoriske prinsipper, samtidig som de hele tiden gjør noe nytt og personlig, de improviserer. De veksler og balanserer mellom to perspektiver, den konkrete, biologiske kroppen og den unike personens erfaring av å leve kroppen. De skiller selv ikke mellom disse perspektivene; å arbeide med den konkrete kroppens funksjoner er å arbeide med den personlige kroppen, den vi er.

Deres egne bevegelser skaper et bilde på hvordan bevegelsene kan være som deltakerne kan speile seg i. Det ser ut som om de trives med å bevege seg, det er bevegelsesglede som kan smitte.

## **Rytmene**

Deres rytmesans og sans for musikk og rytmer viser seg å være et vesentlig element i forhold til å skape en atmosfære og å formidle bevegelsenes kvalitet og flyt. Det har gitt meg en ny forståelse av rytmenes betydning, i bevegelsene, i bruk av musikk og i stillheten. Alle fysioterapeutene snakket om betydningen av å finne sin egen rytme. ”Det som er meg – er rytmen”, fortalte en av fysioterapeutene da hun snakket om at hun ikke var så taktfast lenger, at det hadde vært et rytmeskifte. Ordene hørtes ut som om de kom fra en dyp erkjennelse. Hun sa også spontant - da hun reiste seg opp etter timen at – dette er meg. Det er noe med ordene

og uttrykket som berører meg. Det høres ut som en opplevelse av å være på riktig veg, en veg hvor fag og person er vevd sammen på en måte som gir samklang og mening. Hun *er* kunnskapen. Er det slik at vi alle har vår egen rytme å eksistere i verden med, en rytme som kan forandre seg men som vi kan kjenne igjen hvis vi lytter? Jeg glemmer aldri en behandling jeg fikk av Aadel Bülow- Hansen. Jeg oppfatter vanligvis meg selv som rask. Det tok ikke lang tid før hennes sanseapparat hadde oppfanget noe som hun uttrykte tydelig: du må behandles langsomt! Jeg husker min samtidige overraskelse og opplevelse av å være sett. Hadde hun sett rytmen i meg?

Alle fysioterapeutene har et aktivt forhold til sin bruk av musikk. De beskriver hvordan de intuitivt vet om musikken de bruker er feil eller riktig for dem. Det personlige i hver enkelts rytme blir tydelig i forskjellene mellom fysioterapeutene. Noen liker faste rytmer som inspirerer og styrer bevegelsene, andre mer flytende rytmer som skaper rom til egne variasjoner og noen veksler mellom rytmer og stillhet, uten musikk. Det er erfaring med at jo mer kontakt de får med kroppen jo større er behovet for å dveler og bevege seg langsomt. De er blitt mer tålmodige og kan holde på lenge med det samme. Det tar tid å tilegne seg nye bevegelser. I stillheten og dvelingen er det muligheter for at noe nytt oppstår. En fysioterapeut undrer seg over om hun lytter mer til rytmen i folk. Et spørsmål blir da om musikken som brukes passer til både deltakernes og fysioterapeutens rytme.

## **Ordene**

Fysioterapeutenes holdning og forståelse viser seg i ord og mellom ordene. Det handler ikke om å prestere, men å oppleve. Ordene; legg merke til, er det forskjell, hvordan er det for deg, stimulerer til å oppdage og utforske med og i kroppen. Nærmere kontakt med egen kropp gjør det mulig å finne nye bevegelser som kan gjøre en forskjell. Det fokuseres på det friske og ressurssterke, det som kan og mestrer. Det fokuseres ikke på det syke. De formidler en tillit til at mulighetene og de gode bevegelsene ligger i oss. Ordene har tydelig virket inn på en måte som gjør at jeg hos mange deltakere ser en flyt og balanse og bevegelighet som overrasker meg. Jeg ser også at det er rom for ikke å gjøre noe, lene seg litt til veggen, sette grenser og kjenne etter hva det er greit å utsette seg for av ubehag og smerter, i dag. Det forteller meg

noe om potensialet for kroppslig endring som ligger i en jevnlig bevegelsespraksis, både hos fysioterapeuten og deltakerne.

## Verdiene

Jeg får også en forståelse for at grunnlaget for denne endringen er at fysioterapeuten skaper en trygghet og tillit til at det hver enkelt gjør er godt – nok. *”Jeg retter aldri – det skal ikke være en utenfra vurdering, verken på om det er godt eller dårlig.”* Det er en uttalt verdi at det skal være et rom der hver enkelt kan bevege seg slik det er best for dem. *”Vi legger til rette, men kan ikke styre eller ta ansvar for hvordan det oppleves”*. Det er en understreking av det personlige og subjektive i kroppen og i opplevelsen. Det har rot i eget opplevd ubehag ved å bli rettet på. Det kan også bære spor i seg fra teorier som påpeker det subjektive og personlige i all erfaring og bevegelse. Alle henviser til Gunn Engelsrud, hennes kurs og tekster når de skal si noe om hva de er påvirket av. *”Hva det betyr for subjektet å bevege seg, kan i tråd med en fenomenologisk forståelse, ikke tas for gitt men må utforskes og undersøkes”*.<sup>106</sup> Hun har satt ord på tanker som treffer mine egne og kollegaers erfaringer: *”Det er vesentlig å føle seg bekvem i sin egen kropp, noe som er det motsatte av å bli definert i forhold til en normativ og abstrakt standard.”*<sup>107</sup> Det viser også til anerkjennelse i en eksistensiell betydning, som er noe annet enn ytre anerkjennelse i form av ros, ris og heder. Anerkjennelse er noe vi er, ved å være anerkjennende, ikke noe vi gjør, skriver Anne-Lise Løvlie Schibbye i sin bok *Livsbevissthet*.<sup>108</sup>

Fysioterapeuten kommuniserer hele tiden med gester, blikk og små kommentarer som formidler at jeg ser deg, jeg vet, vi la merke til at du ikke var her sist. Når det kommer spørsmål fra deltakerne kan det bli utgangspunkt for små samtaler om et tema. I undervisningssammenheng legges teorien og forklaringene til egne tidspunkt etter at bevegelsene er kroppslig erfart. Fysioterapeutene er klare på at denne rammen for bevegelsesgruppene legger begrenset vekt på samtale om erfaringene. Det er annerledes enn hvis bevegelsene var en del av en terapeutisk situasjon hvor følelser og relasjoner var sentralt.

---

<sup>106</sup> Engelsrud, G. (2005) s.15 - 19. I Fysioterapeuten nr.7/2005 I artikkelen *”Bevegelse som utforsking og utfoldelse”* skriver hun om erfaringer til fysioterapeuter som har deltatt på hennes bevegelseskurs. Alle nevner at det var vesentlig for dem at oppgavene ble formulert slik at de ble stimulert til å utforske sine bevegelser og om det *”å være god nok som de er”*.

<sup>107</sup> Engelsrud, G. (2007) s.127

<sup>108</sup> Schibbye, A.L. Løvlie (2006) s.189-190

Deltakerne kan snakke med terapeuten før og etter timen og de møtes ofte før for å snakke med hverandre i garderoben.

### **Hvordan skapes ordene**

Det ser ut som om ordene når fram. Det får meg til å undre over hva som ligger bak av forståelse og erfaring når ordene kjennes så riktige ut. Det kjennes ut som om det er en sammenheng mellom en dypere forståelse, både i kropp og tanke, ordene som kommer og deltakernes opplevelse av bevegelsene. De har snakket om å finne sin egen rytme, om at det er det personlige som gjør kunnskapen troverdig. Det er kanskje det samme som når jeg skriver, snakker eller beveger meg. Når innholdet i det jeg skal formidle er kjent og integrert i meg kan uttrykket bli rytmisk, nå fram og berøre. Det går ingen snarveier dit. Det er en prosess, alltid forsøksvis og på vei. Denne oppgaven er for meg det samme, jeg strever med å få flyt, å finne min egen stemme og ord som kan representere det jeg vil si. Jeg øver og er på vei, fra å ha en ide om hva jeg skal gjøre, til å låne andre sine stemmer og herme, som fungerer dårlig, til å tørre å tro at det nettopp er min stemme og mine tanker som skal få høres.

Jon Fosse sine ord *"For det som betyr, bevegar seg"*,<sup>109</sup> treffer noe i meg. Jeg kan ikke si hva. Han er et eksempel – på en kunstner som finner ord som bærer i seg noe av det vesentlige og samtidig nesten umulige å beskrive med ord. Det er en sammenheng mellom det betydningsfulle, ordene og hvordan de blir møtt. Hans ord berører mennesker over hele verden gjennom bøkene og teaterstykkene.

Hvordan finne riktige ord? *"Ord og tegn kan skape broer. Vakre og nyttige broer. Men de kan også skape sperrer, som ved de muntlige ord til døve eller ved de høyt spesialiserte ord brukt utenom spesialistenes krets"*, skriver samfunnsforsker Nils Christie.<sup>110</sup> Ord er bærere av mening, for de som kjenner dem. Når et ord er fremmed i min verden, og jeg ikke kan forbinde det med noe, kan det sperre for både interesse og forståelse. Akademiske ord og kategorier kan lukke for forståelse når de brukes i sammenhenger der ordene ikke blir forstått eller for tidlig. Den type ord som kan være farlige er de ordene som er skapt før erfaringen,

---

<sup>109</sup> Nyhus, K.A. (2010) s.81 *U-alminnelig. Jon Fosse og mystikken*

<sup>110</sup> Christie, N (2009) s.7 *Små ord for store spørsmål*

enten den personlige eller gjennom fordypning i fenomenet eller tenking om hva ordet omfatter. Begrep betyr å gripe om men hvis det ikke er noe å gripe om, om det ikke ligger hendelser eller tanker inni begrepet, så blir jo begrepet tomt.<sup>111</sup> Er dette en av grunnene til problemene som oppstår når samme begrep, for eksempel disiplinerende øvelser, diskuteres fra to ståsted; teori og praksis, som gir begrepet forskjellig innhold? Jeg beveger meg i nærheten av et av mine spørsmål – om teoriens begrep sin mulighet til å bære i seg og representere erfaringens mangfoldighet. Spørsmålet vandrer tydeligvis sammen med meg og lar meg få muligheten til å se på det fra forskjellige kanter og med forskjellige medhjelpere.

Det er mye med begreper som er vanskelig. Begreper i praksis og begreper i teorien henger ikke alltid sammen. I sin hovedfagsoppgave i fysioterapi "Å utvikle kunnskap om egen kropp" skriver Aud Marie Øien om kommunikasjon og språk. *"Rommetveit refererer til Vygotski som skiller mellom det naturlige begrep der sansekontakt er utgangspunkt for utvikling og det vitenskapelige begrep som representerer kulturelt akseptert kunnskapsutvikling.....Her kan det ofte oppstå diskrepans. Vygotski retter oppmerksomheten på bruk av indre tale for å ordne og omforme det vi sanser i øyeblikket. Det forutsetter mestring av språk."*<sup>112</sup> Vi kan snakke og skrive om å være i balanse, kjenne tyngde, være avslappet. I virkeligheten er disse begrepene og tilstandene kompliserte og sammensatte. De viser til en kroppslig tilstand og erfaring. Kan denne tilstanden forstås uten den egne erfaringen? For mange personer er nettopp det å ha kontakt med kroppen det vanskeligste. Hvis jeg sier til en pasient at hun skal kjenne at kroppen er tung, vet hun da hva det betyr? Det er først når hun kjenner at benet blir tungt at hun vet, ja, *nå* er det tungt. Hvis hun i utgangspunktet ikke har noen erfaring med å kjenne letthet og tyngde så vet hun ikke hva hun skal kjenne etter. Kanskje har hun brukt mye av sitt liv til å arbeide mot tyngdekraften, nettopp for å holde en kontroll. Det er dette som er referanserammen og som kjennes normalt. Hvis jeg sier "kan du kjenne hvordan vekten av benet ditt er nå?" er det rom for å la ting være som de er.<sup>113</sup> Språket får sin mening i handlingen og erfaringen. Jeg oppdager at mestring og interesse for å finne et språk som kan skape broer er en del av fysioterapeutenes kompetanse. De sier de aldri har sluttet å snakke fag, det er en kontinuerlig trening i å sette ord på erfaringen.

---

<sup>111</sup> Christie,N.(2009) s.22

<sup>112</sup> Øien,A.M.(1999) s.31.

<sup>113</sup> Tvedten,N.( 2008)

## Mot

har vært et ord som forfølger meg når jeg skal sette ord på fysioterapeutens kompetanse. ”*Jeg tror det handler noe om mot....mot til å tørre å stole på min egen kropp*”, var noe av det første en av informantene sa til meg. De virker så trygge samtidig som de tydeligvis har vært mye redde. Redde for ikke å være flinke nok; i timen, som bærere av en tradisjon, for å bli kritisert av kollegaer på kurs. Det kan virke som et paradoks at de ønsker å la deltakerne oppleve at ingen bevegelser eller opplevelser er feil, samtidig som de selv er redde for å gjøre eller bli feil. ”*Jeg var i tvil om jeg kunne lede et kurs, for jeg vet ikke om jeg har den rette metoden*”, sa en av fysioterapeutene. En viktig del av deres kompetanse er at de orker å grue seg. Dina er ofte engstelig før timen. Feil rytme, prestasjonsangst og uro over ikke å få til kan stoppe flyten i bevegelsene. Hun orker å grue seg fordi hun vet hun har en kunnskap som kan være til stor hjelp. En anerkjennelse av redselen gjør henne i stand til takle den. Å orke å kjenne på ubehaget ved å lure på om de kjeder seg. Kanskje er mot og redsel to sider av samme sak når vi kjenner etter og aksepterer det?

Å arbeide med humanistiske fag er identitetsskapende. Det er mine egne verdier som berøres av det jeg jobber med. Det er en belastning og en stor verdi. Vi berøres som personer. Det gjør det også til en utfordring for selvfølelsen å se på det vi ikke kan. Du er trygg når du tåler å være redd og ikke snur, var en innsikt jeg avsluttet mitt essay om yrkespraksis med. Jeg oppdaget at min tvil og usikkerhet faktisk er kompetanse, når jeg anerkjenner den.<sup>114</sup> Et nordnorsk ordtak sier: ”Gjør det du ikke kan, da blir du en mann.”<sup>115</sup> Det er en innsikt som gjelder i praktisk kunnskap i flere yrker. Mine informanter har mot til å vise fram sin praksis. De har evnen til å se på det som blir vanskelig som interessant, som noe å lære av. Det gjør dem til – kompetente kvinner. Samtidig er det tydelig at de er vare for kritikk, det er sårbar praksis. De to lederne av kurset for kollegaer uttrykker det gode og nødvendige i å være trygge på hverandre.

---

<sup>114</sup> Tvedten, N. (2008)

<sup>115</sup> Muntlig formidling av nordnorsk ordtak fra en elektriker

## Utholdenhet

Det krever noe å skulle stille opp hver uke, det er et ansvar og en bundethet som kan koste. Kanskje er det denne kontinuiteten som er viktig? Det er noe som gjør at deltakerne kommer igjen år etter år, og som gjør at fysioterapeutene fortsetter år etter år. ”*Det relasjonelle ligger i at vi møtes hver uke*”, sa en av fysioterapeutene. Det er en rytme og forutsigbarhet i det, hver mandag, hver måned... Når fysioterapeutene skal formidle noe av grunnen til at de holder ut, er det ”det betydningsfulle” som synes og høres, i øynene og i stemmene. Det ligger i øyeblikksmøtene, en sterk opplevelse av å være i noe viktig sammen med deltakerne. ”*De er så gode, det gir masse glede.*” En tro på at de har noe betydningsfullt å dele, ut fra egen erfaring, og et engasjement som er styrt av verdier; å ikke disiplinere kroppen, å kunne stole på seg selv, å kunne bidra med noe som kan gjøre en forskjell, for individet og i samfunnet. Ansvarsfølelse og plikt i forhold til å bruke sin kunnskap i en samfunnsmessig sammenheng er noe av drivkraften. Tiden er en betydningsfull faktor.

## Teorier som skaper nye forbindelser mellom fag og liv.

Jeg har beveget meg i spenningsfeltet mellom hva vi kan vite noe om, faktakunnskap, og det menneskelige, levende, gåtefulle og lekende. Det har ført meg fra teorier om kunnskap, vitenskap og forskning, til teorier om musikk, rytmer, dans og sansenes og følelsenes betydning i all erfaring, forståelse og læring. Jeg har blitt bedre kjent i en teoretisk verden som er fascinerende; eksistensfilosofien og fenomenologien. Det har vært en erfaring i å finne teori som gir meg nye perspektiv på kropp og bevegelse. De vanskelige ordene; ”et kroppsfenomenologisk perspektiv”<sup>116</sup>, har fått et innhold som gir begrepene mening og forbinder praksis og teori for meg. Det har vært en innføring i en verden der kroppen som kilde til erkjennelse gyldiggjøres.

Antropolog, filosof og tryllekunstner David Abram skriver levende og forståelig om hvordan vi på et førbevisst, kroppslig, sanselig nivå er forbundet med hverandre og naturen i sin bok ”Sansenes magi. Å se mer enn du ser”. Han ser klare likhetstrekk mellom Merleau-Ponty sine

---

<sup>116</sup> Moe,S.(2009) *Et kroppsfenomenologisk perspektiv på fysisk aktivitet og bevegelse*. Moe argumenterer for at en utvidet teoretisk forståelse av hva fysisk aktivitet innebærer kroppslig, vil styrke fysioterapifagets bidrag innen fysisk aktivitet.

tanker om erfaring som en interaktiv, deltakende hendelse, et gjensidig samspill mellom den som sanser og det som sanses, og urfolk sitt sansende forhold til den besjelede naturen de lever i. Vår mest umiddelbare opplevelse av ting er et tosidig møte – en gjensidig opplevelse av spenning, kommunikasjon og samspill.. ”*Kommunikativ mening er alltid dypest sett affektiv. Den er rotfestet i en sanselig erfaringsdimensjon, født av kroppens opprinnelige evne til å være i gjenklang med andre kropper og med landskapet som helhet.*”<sup>117</sup> Jeg har møtt ord som gir meg et nytt blikk på noen erfaringer som vanligvis er ubevisste. Hvordan jeg nærmest kroppslig kommuniserer med bøkene i bokhyllen når jeg skal finne ut hvilken bok har lyst til å lese. Hånden min vet når katten har fått nok klapping og jeg må passe meg for klørene. En berøring på huden gjør at jeg føler meg elsket. Det er den levende kroppen med ører, øyne, hud, tunge og fornemmelser som er selve muligheten for kontakt med meg selv og andre. ”*Vår spontane erfaring av verden, ladet med et subjektivt, følelsesmessig og intuitivt innhold, er den vitale og mørke grunnvoll for all vår objektivitet*”<sup>118</sup> Martin Buber, Merleau Ponty og Hans-Georg Gadamer; de har alle reagert på det positivistiske kunnskapsideal om en begrunnbar og objektiv virkelighet. Ved å fremheve kroppen som selve subjektet for bevisstheten fjerner Merleau-Ponty ethvert håp om at filosofien engang kan gi oss et komplett bilde av virkeligheten, skriver Album.<sup>119</sup> Å bli litt kjent med disse teoretikerne har hjulpet meg til å se at min personlige reaksjon på et positivistisk og rasjonelt kunnskapsideal er en del av en reaksjon som strekker seg langt tilbake. Virkelighetens mangfold, det levende og situasjonsbestemte lar seg vanskelig fange i klare begreper. Opplevelsen av mening, som erfares i meg, kan ikke sees utenfra eller beskrives av andre. Dersom jeg har en overbevisning om at du vet best hva du opplever, at dine utviklingsmuligheter ligger i deg, og at jeg aldri kan vite med sikkerhet hvordan du har det, blir det naturlig å være mer undrende i forhold. Jeg er en del av en forskningstradisjon hvor søking etter kunnskap er en del av en undring over livet.<sup>120</sup>

Naturvitenskapelig forskning, spesielt hjerneforskning har gitt meg en ny forklaring på erfarte innsikter om bevegelse, rytmer, kropp og læring. Det kan tilsynelatende forbinde praksis og teori og gjøre erfaringen mer gyldig og forståelig for meg og for de som er opptatt av

---

<sup>117</sup> Abram.,D.(2005) s.78

<sup>118</sup> Abram.D.(2005) s.45

<sup>119</sup> Abram,D.(2005) s.56

<sup>120</sup> Abram,D.(2005) kap.1,2 og 3.



evidensbasert / kunnskapsbasert praksis. En allment akseptert definisjon på kunnskapsbasert praksis er å basere fagutøvelsen på forskningsbasert kunnskap integrert med klinisk erfaring (erfaringsbasert kunnskap) og pasienters preferanser.<sup>121</sup> Samtidig vil jeg hevde at hjerneforskningens vitenskapelige forklaringer og ”bevis” på følelsenes betydning, er relativt uinteressant når det handler om opplevelsen av bevegelse og rytmer og glede eller sorg. Det tilhører det menneskelige i livet som ikke kan veies og måles, det som skaper betydning. *”Movement has a value of its own.”*<sup>122</sup>

Praksisen viser en balansegang mellom perspektiv som angår den generelle kroppen og den som angår den unike personens erfaring av å leve den. Det opprinnelige skillet mellom naturvitenskap og humanistisk kunnskap, mellom biologi og følelser er både visket mer ut og blitt tydeligere, for meg, og mange andre. Det er en kunnskap som har truffet mitt fagfelt. På årets fagkongress<sup>123</sup> er en av foreleserne filosof Steen Nepper Larsen og tema er den plastiske hjernen. *”Tenkningsmæssig lever vi i en spennende og utfordrende tid, hvori det er ved at gå op for ganske mange forskere og lægmænd, at hjernen er et relationsorgan, der tager form af det levede liv, bl.a. af tænkningen og af de kropslige og sociale interaksjoner. Samtidig er hjernen en nødvendig, men ikke tilstrækkelig betingelse for tænkning og for motorisk og social handling.”*<sup>124</sup>

### **Den personlige bevegelsen og tradisjonens bevegelser**

Hvordan påvirker mester – svenner læring i en fagtradisjon muligheter og begrensninger på veien mot å finne sin egen stemme? Det er noe som har slått meg i mine undersøkelser. Alle informantene har sagt at de nå, etter mange års trening, opplever kunnskapen som sin egen. Samtidig har jeg hos alle sett en praksis som er noenlunde lik i oppbygging og innhold i timene. Praksisen er godt gjenkjennbar fra ”mesterens” praksis. Fysioterapeutenes forståelse bærer i seg tradisjonens eksplisitte og implisitte grunntanker samtidig som den er personlig og individuell. Er dette en motsetning? Hvor mye av interaksjonen er styrt av tradisjonen? Hvor bevisst er valgene? Hvor personlige?

---

<sup>121</sup> Vandvik, P.O. (2007) *Kunnskapsbasert praksis-ikke et evidenstyran*. Kronikk i dagens medisin 29.11.2007. s.29

<sup>122</sup> Et sitat fra en artikkel om Michael Jackson der en dansekritiker kaller ham ”a virtuoso...who uses movement for its own sake”. I Newsweek, july 6/july13, 2009. (s.58)

<sup>123</sup> Fysioterapeuter i Faggruppen for psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi møtes en gang i året på en fagkongress der aktuelle tema belyses. I år er det i Trondheim 24-26.mars.

<sup>124</sup> Larsen, Steen Nepper (2010) I Vagant nr.3/2010 *Kampen om den plastiske hjernen*.

Fysioterapeutene beskriver en vei fra novise til den intuitive ekspert.<sup>125</sup> De startet med øving og kopiering av mesterens praksis og kunnskap. I dag gjennomfører de timen i en blanding av kjente rammer og bevegelser samtidig som de gjør noe nytt og personlig, de improviserer. Det er som om de er i en slags konstant dialog, med tradisjonen og med øyeblikket og situasjonen.

Det får meg til å undre meg over hvordan det å være så tett knyttet til en tradisjon og en læremester gir en unik mulighet for læring, til å fordype seg innen et område. Er det samtidig slik at det kan gi en lojalitet til ”gruppen” som gjør det vanskeligere å finne sin egen stemme – å bevege seg for langt fra stammen? Mitt spørsmål har utgangspunkt i at både jeg selv og kollegaer kan legge til og bruker elementer fra mange bevegelsesretninger i vår praksis. Hindrer det en fordyping og dyktiggjøring? Vanner det ut metoden? Informantene beskriver hvordan en fysisk avstand til mesteren og lokalene læringen har foregått i var viktig på veien til selvstendighet. Er det slik at en metode som er så knyttet til en mester også bærer i seg mesterens eget uttrykk, med forståelse, tempo og måter å bevege seg på? Jeg snakker selv om ”Gudrun – øvelser”, men blir overrasket når jeg hører studenter snakker om ”Nina Tvedten – øvelser”. Jeg har selv erfart at jeg sammenlikner min praksis med Gudrun sin undervisning og ser på meg selv som ”nest best”. Jeg har også gjennom replikker hos deltakere på kurs oppfattet at det er hennes standard som blir en norm.

Fysioterapeutens egen kroppslige erfaring i å oppdage og kjenne på forskjeller mellom ufunksjonelle og gode bevegelser og tillegge dem mening, synes å være nødvendig for å kunne formidle kvaliteten i og meningen med bevegelsene. Gruppene synes å gyldiggjøres ut fra at deltakerne skal få noe av den samme erfaringen, erfaringer som stemmer med metodens syn på hva som er godt og hensiktsmessig. Hva slags antakelser ligger implisitt i en slik slutning, at det som fungerer for meg også fungerer for andre? Det berører min undring over forholdet; samsvaret eller motsetningen i det å skulle ta ansvar for å endre andre i forhold til en faglig intensjon, en metode sitt ideal og opplagte verdi og det å respektere det personlige og subjektive i kroppens uttrykk og funksjon. For meg er dette opplevde iboende kravet om å skape endring problematisk. Hva slags endring og hvorfor? Hvis en fysioterapeut ber meg om

---

<sup>125</sup> Dreyfus, H and S. Dreyfus (1986) *Five steps from Novice to Expert*, chap.1. in Dreyfus, H.& S. Dreyfus MIND OVER MACHINE, Oxford:Blackwell,

å få behandling eller være med på en gruppe, kan jeg kjenne en litt angstfylt forventning hos meg selv om at jeg skal åpne for endring og opplevelse som betyr noe. Samtidig kan fysioterapeuten/pasienten kjenne det som et press å skulle få en følelsesmessig opplevelse. En fysioterapeut i feltet snakker om hvordan hennes forventning om opplevelse stengte for å oppleve noe.”*Jeg har ventet på mine egne opplevelser bestandig og blitt skuffet*”. Først når hun sluttet å vente på opplevelse av tyngde for eksempel, så var den der. Hun prøver mindre og mindre å formidle fokus på resultater, men å bli kjent med det du faktisk kjenner. Dette er viktige og store spørsmål som kjennes som et stadig dilemma i praksis. Det hjelper meg at de er mer synlige.

Jeg undrer meg over det nødvendige i selv å ha opplevd meningen med det vi skal få andre til å erkjenne og lære. Når jeg behandler pasienter eller instruerer grupper og begynner å tvile på meningen i det vi gjør, kan det henge sammen med at jeg prøver å formidle som opplagt noe jeg egentlig ikke selv helt tror på eller har erfaring med som opplagt?

I min undersøkelse er fysioterapeutenes bevegelser tradisjonelle og personlige. Bevegelsene er blitt personlige og ”ryggmargstyrt” etter stadig øvelse. Det er en fordypning og nyansering i ferdighet og bevegelseskvalitet.<sup>126</sup> Det ser samtidig ut som viktig læring, hendelser som gjorde at noe var annerledes etterpå, har vært knyttet til følelser og sanser. Glede, behag, ubehag, ulyst og en opplevelse av at noe bare kjentes riktig eller kjentes feil. Det er ikke alltid lett å sette ord på hva det var. Genuin læring skjer i øyeblikket, da kan man ikke trekke veksler på tidligere erfaring og regler. Det handler om å se potensialet og mulighetene i den situasjonen som er, å tørre å stå i det åpne og være nærværende tilstede.

Fysioterapeutene har en opplagt tillit til kroppen; sansenes og følelsenes betydning i læring, det subjektive i kunnskapen. Det er refleksjonen over erfaringen, med utgangspunkt i kroppen, som gir ny kunnskap. Fysioterapeutenes holdninger, verdier og menneskesyn er blitt en integrert del av deres praksis. De ”bebor kunnskapen og verdiene”.<sup>127</sup> Det viser seg i valgene og handlingene. Det er ikke alltid uttalt, men det som gjør kunnskapen til deres

---

<sup>126</sup> Skjærven, L. Helvik, Kristoffersen, K., Gard, G. (2010) *How can movement quality be promoted in clinical practice? A phenomenological study of physical therapist experts*. I American physical therapy Oct.. 2010 (s. 1479 – 1490)

<sup>127</sup> Wackerhausen, S. (1997) *Polanyis begreb tavs viden-en kritisk skidse*.

egen.”*Det handler om å være den personen man er, at man bruker seg selv i et fag*”, sier Dina. Å være kunnskapen, er noe annet enn å ha kunnskap.

Det ser ut som om mine informanter har beveget seg i takt med det brødrene Dreyfus beskriver som det sjette nivå i læringsmodellen; ”den kulturelle mester”.

*”Hvor den kyndige stræber efter at mestre en faglig situation og profession til perfektion ved at følge, imitere eller efterligne en ekspert på feltet, så må den intuitive ekspert for at blive mester lære at bevege seg uden for sin egen disiplin og opsøge andre eksperter og mestre for derigennem at finde sin egen stil eller stemme. Akkurat ligesom en jazzmusiker, som, hvis han selv vil blive en mester, også på et tidspunkt må bryde med sine læremestre for at finde sin egen originale og personlige vej.”*<sup>128</sup>

Denne teorien gjør det forståelig at en kombinasjon av trofasthet til tradisjonen og en utvikling og fordyping av en personlig kunnskap kan henge sammen. Overføringen av tradisjon er ikke en mekanisk uforandret gjentakelse. Kritiske spørsmål og åpenhet for nye impulser i møte med kunnskap fra filosofi, psykologi og nevrobiologi har åpnet opp for nye perspektiv.

Et problem som er knyttet til denne form for læring og formidling er dens avhengighet av en mester og en egen jevnlig praksis hos de som skal lære. I disse dager avslutter Gudrun Øvreberg sin lange faglige karriere. Hun har vært vår læremester og inspirasjonskilde som vi har beveget oss sammen med og bort fra i varierende grad. Noen av mine informanter er den neste generasjon til å formidle og videreføre kunnskapen. Hva kan leve videre gjennom læring på kurs? For at en tradisjon skal overleve må noen praktisere den. Det må være situasjoner der kunnskapen overføres direkte fra en kropp til en annen. Det finnes i dag en liten kultur for videreføring av bevegelsesgrupper basert på psykomotoriske prinsipper. En kultur som setter læring med kroppen høyere enn læring om kroppen. Hvordan vil denne kunnskapen overleve i en ny utdanningssituasjon? Hva kan formidles på den nye masterutdanningen? Der er teori og et kritisk analytisk blikk på forskjellige

---

<sup>128</sup> Hansen ,F.T. (2010 ) s.75. *Filosofisk vejledning og praktisk kunnskap i profesjonsuddannelser*. Rapport . Århus Universitet. Han viser til en artikkel fra 2004 av Hubert Dreyfus hvor et sjette nivå blir tilført læringsmodellen.

bevegelsespraksiser sentral i kunnskapsproduksjonen. Det vil gi grunnlag for et reflektert forhold til bevegelse som en del av yrkespraksisen. Kunnskap som er skrevet ned og dokumentert har et fortrinn når det gjelder hva som oppfattes som gyldig kunnskap. I fagplanen er det få timer til erfaring av bevegelsesgrupper basert på psykomotoriske prinsipper. Få studenter vil ha tilgang til å hospitere i slike grupper på hjemstedet. Vil det føre til at denne bevegelsestradisjonen langsomt forsvinner? Vil det gjøre veien til å finne "sin egen stemme" kortere?

Jeg har sett at mesteren i en mester-svenn tradisjon har stor makt til å definere en norm og form som tradisjonen bygger på. En annen, men tilsvarende makt har de som bestemmer innholdet i fag – og timeplaner i utdanning. Det viser igjen hvordan utviklingen av faget er styrt av subjektive erfaringer og meninger om fag og bevegelse.

Martin Buber er opptatt av hvordan enhver må finne sin særlige veg. *"Enhver skal være opmærksom på, hvilken vej hans hjerte drager ham henimod, og den skal han vælge af al sin kraft"*. Vi skal ikke kopiere de som har gått før oss. *"For hvor lidt vi end formår at udrette, når vi måler det ud fra fædrenes gerninger, så har det dog sin værdi deri, at det er os, der udretter det på vor egen måde og ved vor egen kraft."*<sup>129</sup> Det er en lære som bygger på den kjensgjerning at menneskene i deres vesen er forskjellige og som derfor ikke vil gjøre dem like. En rabbi kalt Sussja uttalte kort før sin død: *"I den kommende verden vil man ikke spørge mig: "Hvorfor har du ikke været Moses?" Man vil spørge mig: "Hvorfor har du ikke været Sussja?"*<sup>130</sup> Dette er tanker som kan være nyttige i våre fagdiskusjoner. Det harmonerer med mine egne, klarere synspunkter om å både se og anerkjenne det subjektive i våre faglige valg og ståsted. Hvis vi hjelper hverandre til å se at vi har erfaringer og forståelser som er verd å lytte til, kan vi hjelpe hverandre til å bli tryggere – i all vår forskjellighet.

### **Refleksjoner rundt erfaring som kilde til erkjennelse og kunnskap**

Fysioterapeutene i undersøkelsen representerer et kunnskapssyn som hevder at erfaring er kilde til gyldig kunnskap. Det er diskutabelt og diskutert. Erfaring kan være gjentakelse av

---

<sup>129</sup> Buber, M. (1991) s.14

<sup>130</sup> Buber, M. (1991) s.15

den samme, ikke nødvendigvis gode, vanen og kunnskapen. Mine informanter hevder at de vet at kunnskapen virker. Det kjennetegner ofte kompetente fagpersoner, eksperter, fra sjakkspillere til fysioterapeuter; de bare vet. Når de blir bedt om å redegjøre for hvilken kunnskap de benytter og hvilke prosedyrer de følger, kan de bli ordløse. Erfaringen er en viktig kilde og tilgang til kunnskap. Det er ikke kunnskap. Refleksjonen over erfaringen er nødvendig for at det skal bli kunnskap. Hvordan reflekterer vi over det som vi ikke vet? Det som er basert på sansing og intuisjon?

Forholdet mellom intuisjon, taus kunnskap og gyldig kunnskap er blant annet diskutert av Steen Wackerhausen i en artikkel der han ser på filosofen Polanyi sitt begrep om taus kunnskap.<sup>131</sup> Taus kunnskap utgjør et brudd med det tradisjonelle synet på kunnskap. Vi kan vite mer enn vi kan uttrykke og vi kan ha taus viten selv om det ikke er bevisst eller begrunnet. Kroppsligheten er avgjørende i erkjennelsen. Fysioterapeutene reflekterer gjennom sin egen kropp. Det åpner for et kroppslig møte med oppmerksomhet og rom for improvisasjon, uten at valget nødvendigvis er bevisst. Som for eksempel når de merker at pusten stilner, eller at musikken er feil. Påliteligheten av denne form for taus kunnskap avgjøres over tid ut fra dets produkt. Dette, hevder Wackerhausen, gir begrepet intuisjon et annet innhold enn det som vanligvis kan oppfattes som en irrasjonell og okkult og upålitelig erkjennelsesmetode. Det forutsetter at intuisjonen er basert på, konstituert av, en personlig erfaringsbasert og kroppsavhengig taus kunnskap - en taus kunnskap som allerede *har* demonstrert dens pålitelighet i praksis. Da blir intuisjonen en pålitelig kilde til kunnskap. Hos novisen er intuisjonen ikke troverdig fordi den ikke er basert på eller utviklet på grunnlag av personlig langtidserfaring (med tilhørende feed back) og intuisjonen har heller ikke demonstrert sin pålitelighet i praksis.

### **Læring er farlig**

I mine undersøkelser kan det se ut som det er en antatt sammenheng mellom erfaring og læring, mellom å oppleve at noe er bedre og endre sine vaner. Ingela Josefson har i sin artikkel "Om begreppet erfarenhet" sett på andre, mindre opplagte konsekvenser av nye erfaringer. Hun henviser til den tyske filosofen Hans-Georg Gadamer som skriver at tilegnelse

---

<sup>131</sup> Wackerhausen, S. (1997) *Polanyi's begreb om tavs viden – en kritisk skidse*

av nye erfaringer alltid er forbundet med smerte. Når noe nytt skal oppstå må vi gi slipp på det vi er vant til, enten det er bevegelser eller forestillinger. Det kan være både vanskelig og ubehagelig. Det kan handle om kampen mellom å lykkes og angsten for å mislykkes.<sup>132</sup> *”En innlæringsituasjon, hvor godt man enn har lagt den til rette, provoserer sider i oss som har med vårt selvilde å gjøre”*, er et liknende synspunkt på endring.<sup>133</sup>

### **Noen har andre erfaringer – med øvelser og kroppsteknikker**

Hva da med de som ut fra en annen erfaring og et annet perspektiv hevder et motsatt syn på hva som er god fysioterapikunnskap? De som hevder at øvelser og kroppsteknikker ikke er gode, verken for dem selv eller andre. De som har erfaringer som har skapt tvil om øvelsenes virkning. *”Hvor mange ganger har ikke en pasient eller en behandler for den saks skyld prøvd for eksempel å si til seg selv slipp nakken, slipp kjeven, slipp skulderen. Og så videre fordi det kjennes stivt anspent og kanskje smertefullt, og samtidig gjort forsøk på lirkebevegelser. Hjelper det? Kanskje i øyeblikket, men neppe særlig lenge”*.<sup>134</sup> Eller: *”Vår erfaring er at stivhet og anspenning ofte lettes bedre gjennom rytmisk naturlig aktivitet enn gjennom øvelser i pust, avspenning og ulike former for kroppsbevissthet.”*<sup>135</sup>

I boka *”Den relasjonelle kroppen”*<sup>136</sup> problematiseres alle former for kroppsteknikker. *”Alle former for kroppsteknikker innebærer en økt oppmerksomhet på kroppen, noe som i seg selv er til hinder for engasjement og deltakelse i omverden.”*<sup>137</sup>

Det vises til perspektiver der: *”Innøving av kroppsteknikker innebærer at den enkelte må tilpasse seg sosiale og kulturelle forventninger, for å innordne seg en bestemt sosial orden. Den som trener eller slanker seg, spiser på bestemte måter og så videre, blir gjerne slik de vil - sterkere, fastere, strammere, mer utholdene, eller tynnere, slik retorikken tilsier. Men overordnet dette handler kroppsteknikker om makt: Med den gode dressurs midler overfor en føyelig kropp fremmes først og fremst disiplinering; underordning, lydighet og tilpassning til en sosial orden, mener Foucault, en oppfatning han deler med Bordieu.”*<sup>138</sup>

---

<sup>132</sup> Josefson, I. (Red.) (1985) *Språk och erfarenhet*

<sup>133</sup> Wirkala, Monica (1993) I Dyade.

<sup>134</sup> Fadnes Britt (2010) s.85

<sup>135</sup> Bårdsen, Å. og Thornquist, E. (2010) s.1488

<sup>136</sup> Gretland, A. (2007) s.67-69. Den er pensum på Fysioterapiutdanningen

<sup>137</sup> Råheim, M. (2001) s.123 I Gretland (2007) s. 68

<sup>138</sup> Gretland, A. (2007) s.67-68

Det vises videre til Eline Thornquist<sup>139</sup> som understreker at det er en oppgave for fysioterapeuter å motvirke at kroppen blir hovedinteresse i livet for den enkelte, som livets mål og mening. Oppmerksomhet mot meningsaspektet er avgjørende. Det er interessant å merke seg hva som tillegges vekt for at teknikkene skal få mening ”*En kan for eksempel tenke seg at kroppsteknikker kan gi møter mellom levd liv og den aktuelle aktiviteten, hvor bevegelser eller stillinger vekker følelser, minner og tanker, som kan gi grunnlag for dialog og erkjennelse. Utfallet henger sammen med hvordan personens oppmerksomhet spores*”. For meg høres det ut som om det levende og meningsskapende er kontakten med følelser og tanker. I sitatet blir en av splittelsene i vårt fag tydelig, kropp eller følelser. En dualistisk implisitt forståelse som stadig plager meg ved at oppmerksomhet på kroppen gjøres til tingliggjøring og ikke en opplevelse av meg.

Hva gjør perspektivet på kropp og bevegelse i en slik tekst med meg? Hvorfor plukker jeg den ut? Det er noe jeg aldri helt klarer å få tak på. Tekstene beskriver teknikker som et hinder for å være levende tilstede i verden. Det er selvfølgelig slik – også. Kroppsteknikker har vært og blir brukt til disiplinering. Det er det skrevet mye og interessant om. Det problematiske er generaliseringen. Et levd erfaringsperspektiv, blir satt opp som en motsetning til å bevege seg med den konkrete kroppen. Hvor kommer ordene fra hos dem som skriver dem? Fra en erfaring av å oppleve kroppen som en ting, av å oppleve seg selv som et objekt eller kanskje rett og slett kjede seg? Er det slik at vårt syn på hva som er gyldig kunnskap er så personlig preget av egen erfaring? Tanken har slått meg i faglige diskusjoner med kollegaer.

Jeg merker at jeg er i min gjenkjennbare forsvar – angrepsposisjon i forhold til dette synet på kropp og kunnskap. Det blir nesten et personlig angrep på meg og min kunnskap og praksis.

I min nye posisjon som forsker er det kanskje andre måter jeg kan forholde meg til dette på? Gunn Engelsrud har skrevet en artikkel hun kaller ”Betydninger av teori(er) om kroppen.” Den tar utgangspunkt i at noen studenter ved Norges Idretthøgskole spør om hvorfor de trenger teori om kroppen, er det ikke nok med teori om trenig og pedagogikk? Kan kunnskap om forskjellige teoretiske forståelser av kroppen hjelpe meg til å identifisere hvilke teorier og

---

<sup>139</sup> Thornquist, E. (2001)



perspektiv som skjuler seg i dagligspråket, praksis og i fagspråk og diskusjoner? Hos meg selv og hos andre. Til ikke å la det bli et personlig anliggende?

Et av mine utgangspunkt for undersøkelsen var mitt ubehag over hvordan det å se praksis i lys av forutbestemte perspektiv innsnevrer hva vi faktisk får øye på. Litt på avstand ser jeg nå tydeligere at begrepene som brukes i sitatene jeg har plukket ut viser til teorier og forståelser som gjør det mulig å se på kroppen som et instrument eller et objekt. Gunn Engelsrud skriver at erfaringen med å utøve idrett eller bevegelse er unik for den enkelte. Det er derfor viktig å være spørrende til teorier som legger for stor vekt på at samfunnet ”skriver” seg inn i kroppen slik at kroppen blir ”lik” de forventninger den utsettes for<sup>140</sup>. Det er av betydning å forstå hvordan vi formes av samfunnsmessige og kulturelle forhold. Og så som en bakgrunn for eventuelt å kunne frigjøre seg fra det som ikke er godt for oss. Det er samtidig noe som mangler i slike perspektiv; det faktum at vi alle har en unik erfaring i vår egen kropp forsvinner. Min egen opplevelse og erfaring blir tatt bort. Kan andre mennesker gjøre oss til en gjenstand eller et objekt eller er det kun en tenkt tilstand? Martin Buber skriver; *”Att kunna bli föremål för iakttagelse, är något vi har gemensamt med varje ting. Att jag emellertid genom en fördold verkan av mitt väsen förmår resa ett oöverstigligt hinder för en sådan objektivisering, är ett människans privilegium.”*<sup>141</sup>

Det er blitt tydeligere for meg at faglige ”sammenstøt” og problemer kan sees på i en større sammenheng, som møter mellom ulike perspektiver på kropp, forskning og kunnskap. Andre erfaringer og kunnskapsyn på hva som skal til for å se det vesentlige i yrkeskunnskapen. Det gjør det kanskje mulig å bli mindre personlig frustrert, å se at det handler om subjektive og taktiske valg av ståsted, for meg så vel som de andre. Når ulike ståsted tydeliggjøres, blir de ikke så lett til uenigheter og personlige angrep.

### **Avsluttende refleksjoner rundt forskningsprosessen og gyldighet**

Har mine undersøkelser kastet lys over de problemstillinger jeg ønsket å belyse? Er det jeg har kommet fram til troverdig? I metodebøkene er bruken av begrepene reliabilitet og validitet diskutert når det gjelder bruk i kvalitativ forskning. Validitet oversettes ofte med gyldighet og

---

<sup>140</sup> Engelsrud,G.(2010) s.45-46

<sup>141</sup> Buber,M.(1995) s.24

blir brukt som uttrykk for hvor god kvalitet det er på forskningen. Pål Repstad beskriver et kriterium for å vite når vi holder en god kvalitativ forskningsrapport mellom hendene. Det er når rapporten gir berørte aktører på feltet en følelse av utdypet forståelse i forhold til beskrivelser, fortolkninger og konklusjoner.<sup>142</sup> Jeg er selv en av aktørene på feltet og kan si noe om hva jeg har fått av utdypet forståelse, hva som har endret seg fra min forforståelse. Et mangfold i perspektiv og steder å se fra har bidratt til en forståelse som er nærmere erfaringens kompleksitet, paradokser og sammenhenger. Metoden og øvelsene kan ikke sees uavhengig av situasjonen og personene som deltar. Utviklingen av tillit, atmosfære og de kvalitative sidene av treningen og relasjonen er overordnet øvelsen i seg selv. Fysioterapeutene har en samtidig oppmerksomhet på den konkrete kroppens funksjon og sammenhenger og kroppen som kilde til erkjennelse og opplevelse. Deres egen kropp er et naturlig utgangspunkt for kommunikasjon og valg i situasjonen. Perspektiv hvor det sanselige er en selvfølgelig del av vårt følelsesliv, våre bevegelser og møter med andre gjør at todelingen mellom kropp, trening og hvem jeg er med hele meg, overskrides. Det er hvordan treningen skjer som er viktig. Undersøkelsen har vist meg at mitt opplevde dilemma av en motsetning mellom oppmerksomhet på relasjon og opplevelsedimensjonen og oppmerksomhet på den konkrete, biologiske kroppen kan overskrides i praksis.

Repstad viser til en artikkel hvor antropolog Marianne Gullestad hevder at kvalitative samfunnsforskere har tapt autoritet i det offentlige rom, derfor kan sann og vitenskapelig autoritet bare bygges opp igjennom det hun kaller forskningsprosesser basert på refleksiv kontekstualisering. Med det mener hun et tett samarbeid med de mennesker som får sin livsverden gransket, og dialog med allmenheten. Det må legges større vekt på tilbakemeldinger fra de utforskede og på formidling til et bredere publikum. Da skapes det et vern mot at forskere bruker mennesker som midler.<sup>143</sup> På grunn av diskusjonene og usikkerheten omkring kvalitetskriteriene for kvalitativ forskning blir det ekstra viktig at forskeren gir uttrykk for sine egne kvalitetskriterier. Hennes synspunkt stemmer med den forskerposisjon jeg ønsker å være i. I praksis har det vært et spørsmål om når jeg skal la informantene lese det jeg skriver. Jeg har villet ha det så ferdig som mulig. Det gjør at de får kort tid på å lese det jeg har skrevet. De skal ha mulighet til å kommentere direkte feil og

---

<sup>142</sup> Repstad,P.(2007) s.136

<sup>143</sup> Repstad,P.(2007) s.134-138

påpeke klare brudd med den avtalte delvise anonymiseringen. Andre kommentarer til min tekst kan eventuelt legges ved teksten, der det viser seg nødvendig. Jeg skulle gjerne hatt mer tid til samtaler rundt mine funn i denne prosessen.

I skrivende stund har jeg fått tilbakemeldinger fra informantene. Deres uttrykk for at de kjenner seg igjen, at jeg har satt ord på noe viktig og at min tekst har inspirert til nye refleksjoner over egen praksis, er min viktigste bekreftelse. Det kan være i tråd med Nordenstam sin beskrivelse av ett kriterie for bra tolkinger: *”Tolkingen är träffande - från de beskrivnas synpunkt i första hand”*<sup>144</sup> Deres påpeking av at anonymitet i praksis er en umulighet, gir meg en bekreftelse på den lille uroen og ubehaget som har fulgt meg i valgene mine. Deres raushet og mot til å stå for sin praksis blir tydeligere.

Når det gjelder dialog med allmennheten har forskningen inspirert meg og gitt meg mot til å skrive et innelegg til debattsiden i VG hvor jeg tør å hevde at jeg har en gyldig kunnskap på bakgrunn av erfaring, i en debatt om sykelønnsordningen. Tema var nødvendigheten av å bli mer kroppsbevisst for pasienter med sammensatte muskelplager. Min motdebattør var ”professor-dr.med.” som hevdet sine synspunkter på bakgrunn av vitenskapelig forskning.<sup>145</sup>

Kvale sier at å validere er å kontrollere. Forskeren skal ha et kritisk syn på sine tolkinger og eksplisitt uttrykke sitt perspektiv på emner som studeres og hva slags kontroll som utøves for å motvirke en selektiv forståelse og skjev tolking. Forskeren spiller rollen som djevelens advokat overfor sine funn.<sup>146</sup>

Jeg har allerede omtalt noen forhold som påvirker min forståelse; hvordan hensynet til mine kollegaer/bekjente og samarbeidsklimaet i den lille faggruppen påvirker det jeg tar opp av problematiske sider ved kunnskapsutviklingen og måten den praktiseres. Mye av kunnskapen er så opplagt for meg at jeg ikke ser det spesielle. Hvis jeg ikler meg kappen til djevelens advokat, forstått som et kritisk blikk som ikke nødvendigvis vil meg vel, ser jeg noe jeg vet kunne gitt meg en beklemt følelse hvis det var utført av andre. En fysioterapeut med lang

---

<sup>144</sup> Nordenstam, T. (1978) s.142

<sup>145</sup> VG- Debatt. 6.mars 2010 s.57 *Hvem kjenner kroppen min best?* Tilgjengelig på [vg.no/vg.nett/arkiv/vg`s arkiv](http://vg.no/vg.nett/arkiv/vg`s%20arkiv) fra 1945

<sup>146</sup> Kvale, S. (1997) s. 168

erfaring innen en metode skriver en oppgave som bekrefter metodens fortreffelighet og finner (ukritisk?) fram til litteratur og vitenskapelige metoder som skal være med på å gyldiggjøre kunnskapen også i vitenskapelig sammenheng. Det er lite nyskapende og spenstig med muligheter til nye oppdagelser. I perioder har jeg hatt en følelse av å tilhøre denne kategorien. Jeg får bekreftet mine egne verdier og forståelser og leter etter fortolkninger der alt går opp og skyggelegger indre motsetninger og sprik. Det blir som regel kjedelig å lese.

Jeg kan se at mine egne spørsmål og dilemmaer rundt forholdet mellom teori, begreper og praksis nærmest blir pådyttet mine informanter i intervjuene. Det var ikke temaer de selv kommer spontant inn på. Det gjør det tydelig for meg at min forskningsposisjon, og valg av forskningsfelt og tema er subjektiv. Den går klart ut fra mine interesser og erfaringer på godt og ondt i min egen yrkespraksis. Det styrer mine spor i feltet. Jeg ser spor som leder tilbake til meg selv som liten danserinne og spor som leder til min usikkerhet i møte med akademien. Det subjektive i mine valg og perspektiv er jeg vel ikke alene om. Det er jo nettopp det som driver meg til å ville undersøke mer. Det stemmer med Gadammers ord om at vi alltid forstår et fenomen ut fra et ståsted, der vi forstår fenomenet eller "den andre" ut fra vår egen historiske horisont og situasjon.<sup>147</sup> Som nevnt før, ble min bruk av abstrakte begreper som "det relasjonelle" en bremse i en ellers flytende samtale der utgangspunktet var å få fram informantenes forståelse.

Et enkelt men brukbart kriterium for empirisk forskning er om forskeren har evnen til å la seg overraske av sine data, skriver Kvale. Jeg har blitt overrasket og til tider begeistret. Hva er det som gjør meg begeistret? Det handler om å møte en foredlet kunnskap i praksis sammen med en overraskelse over metodens virkning på meg selv og det jeg så hos deltakerne. Dyktige håndverkere og fagkunstnere kan vekke begeistring.

Det har vært lett å bruke noen av funnene i undervisning av fysioterapistudentene. Funn om rytmer, språk, å tenke på rammer og intensjon mer enn innhold, å arbeide med enkle bevegelser ut fra kjent fysioterapikunnskap. Det har samtidig tydeliggjort noen av mine dilemmaer. Studenten kan klage på at undervisning er repetisjon hvis de har hørt om eller øvd på "det samme" fra før. De kan noe når de vet noe. Jeg kan noe når jeg kan gjøre det i praksis

---

<sup>147</sup> Engelsrud, G (1990) s.59

og det virker ut fra hensikten. Det er to svært forskjellige posisjoner. Det aktualiserer spørsmålet om hvordan bevegelsen fra regelstyrt novise til fortrolig utøver kan stimuleres og hjelpes fram, slik at erfaring kan overføres. Maria Hammarèn stiller et tilsvarende spørsmål: ”*Kan man bli erfaren lite snabbare?*”<sup>148</sup> Oppgaven har ikke gitt svar, men har gitt meg et annet sted å fortsette mine refleksjoner fra.

Hva har jeg ikke trukket fram av det jeg har sett? Informantene har stoppet seg selv i å svare på spørsmål som etterspør en klar sammenlikning av dem og mesteren. De har pekt på at det har vært en lang veg til selvstendighet. De har ikke sagt noe om det problematiske i en mester - svenn posisjon. Kanskje er det ikke problematisk for dem. Jeg har ikke etterspurt det. Mange har opplevd Gudrun Øvreberg som svært raus. Det er kanskje både vanskeligere og mindre behov for å kritisere en praksis en har opplevd så mye positivt i forhold til? Andre kvinner som har utviklet og formidlet faget skriftlig og muntlig i vår fagtradisjon; som Berit Heier Bunkan og Eline Thornquist er tydelige og sterke på sine faglige ståsted. Jeg regner med et er flere enn meg som har hatt ”mesteren” stående på skulderen i utviklingen av vår egen faglighet. Det kan gjelde i praktisk utførelse og i teoretiske oppgaver der krav til metode og gyldig forskning er klare. Det er tydeligere for meg at den tette forbindelsen mellom personer og fag, personfokuseringen, også har bidratt til problemer. Jeg og informantene er en del tredje generasjon i denne tradisjonen. Vi har arbeidet i mellom tyve og tredve år. Hvorfor er det få av oss som føler oss eller oppfattes som nye mestre? Vi skal utvikle en kompetanse som skal gi rom og frihet til selvtutfoldelse av egne verdier og gyldiggjøring av egne erfaringer hos pasientene. Sett fra min ”djevelens advokat” sitter vi til tider på bakrommene i våre skyttergraver klare til å skyte piler på de som tenker annerledes. Samtidig er vi så dannede at de konkrete møtene skjer med et smil om munnen og en knute i magen. Det gjør det til en personlig utfordring for meg å skrive denne oppgaven i en form og et språk som lett kan kritiseres fra de med ”et kritisk analytisk blikk”. Det gjør samtidig at jeg kjenner meg modig som tør. Det handler om å kunne anerkjenne mine egne erfaringer som gyldige og som forsøksvise steg på en vei videre i utviklingen og dokumentasjonen av vårt fag.

Jeg har valgt en forskerposisjon der det er fysioterapeutenes egen erfaring og forståelse som er sentral. Kan noen få personers erfaring innen en yrkespraksis gi gyldig kunnskap? Toril

---

<sup>148</sup> Maria Hammarèn referert i Steinsvik, K. (2008) s.205

Moi sitt begrep om å være eksemplarisk støtter mitt valg. Fysioterapeutene blir eksempler på en kunnskaputvikling i egen bevegelsespraksis. Det betyr ikke at det er slik for alle. Som forskning er det gyldig og interessant i den grad det leder til både gjenkjennelse og ny forståelse for andre. Jeg kunne velge en tolking av det jeg har sett som lå langt fra hva mine informanter forstår selv. Det ville lett kunne lukke for videre dialog og utvikling av faget. Marianne Gullvåg argumenterer for at det er de som har fått sin verden forsket i som kan si noe om gyldigheten.

Er jeg nå mer forsker enn praktiker? Det tok tid å flytte blikket; fra innsiden til utsiden av en praksis jeg er så nær. Jeg har fått andre steder å reflektere videre fra.; både i min kliniske praksis og i min fortsatte formidling av hva jeg har funnet ut. Det kjennes som en berikelse. Jeg er både praktiker og forsker.

Oppgaven er mitt bidrag til å sette ord på yrkespraksis og kunnskap som jeg vet er verdifull for pasienter. Jeg har beveget meg, på en vei for å finne min rytme og mine ord og det har krevd mot og utholdenhet. Det hadde ikke vært mulig uten mine kollegaers evne og vilje til å dele raust av sin kunnskap og forståelse.

## Litteraturliste

- Abram, D. (2005) s.2-95 *Sansenes Magi- Å se mer enn du ser* Oslo: Flux Forlag
- Ahlsen, B. (2007) ”Et sted å være.” *Noen kvinners erfaringer med å delta i behandlingsgruppe*. Masteroppgave i Helsefag Institutt for sykepleievitenskap og helsefag Det medisinske fakultet, Universitetet i Oslo
- Beck-Karlsen, J.(2003) *Gode fagtekster*. Oslo: Universitetsforlaget
- Brodal,P.,Fadnes,B.,Leira,K.(2010)*Læringsnøkkelen* s.1-56,130-137Oslo: Universitetsforlaget
- Buber, M.(1991) *Menneskets Vej*. Hadsten: Forlaget Mimer (Orginalutgave Haag 1948)
- Buber, M.(1995) *Det mellanmänskliga*. Ludvika: Dualis Förlag AB (Orginalutgave Heidelberg 1954)
- Bårdsen, Å., Thornquist, E. (2010) *Må vi trene for å ha god helse?* Kronikk i Tidsskrift for Den norske Legeforening nr.15 (s.1487-1488)
- Christie, N. (2009) *Små ord for store spørsmål* Oslo:Universitetsforlaget
- Dreyfus, H and S. Dreyfus(1986) *Five steps from Novice to Expert*, chap.1. I Dreyfus, H.& S. Dreyfus *Mind Over Machine*, Oxford: Blackwell,
- Eiterå, A. (2010) s.335-353 *Om mennesker og systemer i bevegelse*. I Fokus på familien 4/2010 Oslo:Universitetsforlaget
- Ekerholt, K., Bergland, A. (2008) *Breathing: A sign of Life and Unique Area for Reflection and Action* I *Physical Therapy* Vol 88, nr.7 (s.832-840)
- Ekeli, B.V.(2005) *Fra Evidensbasert praksis til praksisbasert evidens*. I *Helsetjenesteforskning. Perspektiver, metoder og muligheter* Foss og Ellefsen (Red.) (s. 49-67) Oslo:Universitetsforlaget
- Engelsrud, G. (1990) *Kjærlighet og bevegelse. Fragmenter til en forståelse av fysioterapeutisk yrkesutøvelse*. Oslo: Helsetjenesteforskning. Rapport nr.1-1990.
- Engelsrud, G. (1993) *Kropp og bevegelse i fysioterapi. En start for videre arbeid og utvikling* Trondheim Helsefaghøgskole, Fysioterapeututdanningen
- Engelsrud, G. (1995). *Kvinner i bevegelse - Mellom lengsel og lyst*. Arbeidsnotat nr 5. Oslo: Senter for kvinneforskning. Universitetet i Oslo
- Engelsrud, G. (2006) *Hva er kropp*. Oslo: Universitetsforlaget

Engelsrud, G. (2005) *Bevegelse som utforskning og utfoldelse*. I Fysioterapeuten nr.7, juni 2005 (s.15-19)

Fog, J. (1992) *Den moralske grund i det kvalitative forskningsintervju*. I: Nordisk psykologi 44(3) (s. 212 – 229)

Fossaskaret, E.,Fuglestad,O.L,Aase,T.H.(1997) *Metodisk feltarbeid* Oslo: Universitetsforlaget

Gretland, A. (2007) *Den relasjonelle kroppen. Fysioterapi i psykisk helsearbeid* Oslo: Fagbokforlaget .

Gustavsson, B. (2000). *Kunskapsfilosofi*. Stockholm: Wahlström & Widstrand

Hammarèn, M. (2005) *Skriva-en metod för reflektion*. Stockholm: Santerus förlag

Hammarèn, M. (2006) *Skriva hop sig*. Stockholm: Santerus förlag

Hansen, F.T. (2010) *Filosofisk vejledning og praktisk kundskab i professionsuddannelser* Rapport fra et forskningsbaseret udviklingsprojekt på Århus Lærerseminarium, VIA University college (2007-2010)

Heggen, K. og Fjell, T. I. (1998) *Etnografi*. I: Lorensen Margarethe (Red.) (2006) *Spørsmålet bestemmer metoden* (s.66-90) Oslo Gyldendal Norsk Forlag

Houmark, P.(1998) *At danse med livet*. I Danske Fysioterapeuter 15/1998 (s.4-15)

Ianssen, B. (Red.) (1997) *Bevegelse, liv og forandring*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag

Ianssen, B. (1989) *Psykomotorisk fysioterapi som grunnlag for bevegelsesgrupper*. I Fysioterapeuten 14, september 1989 ( s.5-8)

Jahnsen, L. (2010) *Nevropsykologisk tilnærming til mental trening av idrettsutøvere: et perspektiv for fysioterapeuter?* I Fysioterapeuten 4/2010 (s.1-5)

Jensenius, A.R. (2009) s.1-32 og s. 83-115 *Musikk og bevegelse*. Oslo:Unpub

Johannesen, K.S. (1999) *Praxis och tyst kunnande*. Stockholm: Dialoger

Johansen, A. (2003) *Samtalens tynne tråd. Skriveerfaringer* Oslo: Spartacus



- Josefson, I. (1998) *Läkarens yrkeskunnande*. Lund: Studentlitteratur
- Josefson, I. (1985) *Språkvård och språkriktighet*. I Artikkelsamling Kultur og språk.(s.14-17) Gøteborg: Carlsson Bokförlag
- Josefson, I. (1985) *Om begreppet erfarenhet* I Artikkelsamling Kultur og språk. (s.52-55) Gøteborg: Carlsson Bokförlag
- Kvale, S. (1997) *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad notam Gyldendal AS
- Lorensen, M. (Red.) (2006) *Spørsmålet bestemmer metoden*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Nergård, J. I. (1985) *Feltarbeid som kulturmøte*. I Artikkelsamling Kultur og språk. Gøteborg: Carlsson Bokförlag (s.159 – 169)
- Melvik, K. (1997) *Mellom praksis og forskning*. Sosiologisk Årbok. Utgave 2.
- Merleau-Ponty, M. (1994) *Kroppens fenomenologi* Oslo: Pax Forlag A/S
- Moe, S. (2009) *Et kroppsfenomenologisk perspektiv på fysisk aktivitet og bevegelse*. I Fysioterapeuten nr.4 april 2009 (s.17-21 )
- Moi, T. (2001) *Jeg er en kvinne. Det personlige og det filosofiske*. Oslo: Pax forlag
- Molander, B. (1996) *Kunskap i handling*. Göteborg: Bokförlaget AB Daidalos
- Myskja, A., Lindbæk, M. (2000) *Hvordan virker musikk på menneskekroppen?* I Tidsskrift for Den norske legeforening 2000;120 (s.1182-5)
- Myskja, A., Lindbæk, M. (2000) *Eksempler på bruk av musikk i klinisk medisin*. I Tidsskrift for Den norske legeforening 2000;120 (s.1186-90)
- Nordenstam, T. (1978) *Om validering i hermeneutisk forskning*. I Göransson, B.(Red.) Ideologi och systemutveckling, 2nd.ed.,(pp.137-142) Studentlitteratur
- Nyhus, K.A. (2009) *U-alminnelig. Jon Fosse og mystikken* Follese: Efram forlag
- Ottesen, A.(Red.), Hansen, I., Ianssen, B., Kvebæk, I., Rongved, E., Øvreberg, G. (2003) *Samling av Gudrun Øvrebergs skriftlige materiale om psykomotorisk fysioterapi*.

Ottesen,A., Hansen,I., Ianssen,B., Kvebæk,I., Rongved,E., Øvreberg.(2010) DVD: *Gudrun Øvreberg. Et liv i bevegelse. Dokumentasjon av psykomotorisk fysioterapipraksis.* Distribusjon: berit.ianssen@ntebb.no

Polanyi, M. (1966) *Tacit knowing*, Chap. 1. In M. Polanyi. *The tacit dimension*, Clouchester, Mass.; Peter Smith.

Repstad, P. (1987) *Mellom nærhet og distanse. Kvalitative metoder i samfunnsfag* Oslo: Universitetsforlaget

Rosberg, S. (2000) *Kropp, varande och mening.* Avhandling Göteborg Universitet

Roth, G. (1998) *Sweet your prayers The five rhythms of the soul* . New York: Putnam

Rustad, H. (2010) *Improvisasjonsdans - kreativ nyskapning eller gjenbruk.* I Steinsholt, K. og Pedersen, K. Gurholt (Red.) (s.121-142)

Schibbye, A.L. Løvli (2006) s.2-67 *Livsbevissthet* Oslo: Universitetsforlaget

Schøn, D.A og Argyris, C (1974) *Theories in Action*,Chap.1 in Argyris,C and D.A.Schøn. *Theory in practice:increasing professional effectiveness.* London: Jossey-Bass Publishers, 1974/1989

Skjærven,L.Helvik, Kristoffersen, K,G. og Gunvor. (2010) *How can movement quality be promoted in clinical practice? A fenomenological study of physical therapist experts.* I American Physical Therapy Oct.. 2010 (s.1479 – 1490)

Steinsholt,K. og Pedersen,K.G.(Red.) (2010) s.7-51, 101-155 *Aktive liv. Idrettspedagogiske perspektiv på kropp, bevegelse og dannelse.* Oslo: Tapir

Steinsvik, K . (2003) *Fysioterapi - praktisk metode og profesjonell balansekunst* Høgskolen i Bodø: Hovedfagsoppgave i praktisk kunnskap

Steinsvik, K. (2008) *Kunnskap om kroppen mellom grep og begrep.* Doktoravhandling Stockholm: Dialoger

Svenssen, A. Riiser. (2002) *Pedagogiske perspektiver på læring gjennom kroppslig erfaring.* Hovedfagsoppgave. Bergen: Det medisinske fakultet og det psykologiske fakultet

Thornquist, E. (2005) *Kroppen som kilde til innsikt og utgangspunkt for utvikling*. Tidsskrift for psykisk helsearbeid nr.1/2005

Thornquist, E., Bunkan, B. (1986) *Hva er psykomotorisk fysioterapi* Oslo:Universitetforlaget

Tvedten, N.(2008) *Å danse – i akademia* Universitetet i Nordland: Essay om Yrkespraksis. [http://brage.bibsys.no/hibo/handle/URN:NBN:no-bibsys\\_brage\\_16549](http://brage.bibsys.no/hibo/handle/URN:NBN:no-bibsys_brage_16549).

Tvedten, N. (2010) *Hvem kjenner kroppen min best?* I VG-debatt. 6.mars 2010, s.57 ([vg.no/vg.nett/vg.arkiv](http://vg.no/vg.nett/vg.arkiv) fra 1945)

Vandvik, P.O. (2007) s.29 *Kunnskapsbasert praksis - ikke et evidensstyranni* . Kronikk i Dagens medisin 29.11.2007.

Wackerhausen, S. (1997) *Polanyi's begreb om tavs viden – en kritisk skidse*. Skriftserie Institutt for filosofi. Århus Universitet. Nr.2,1997 (s.1-19)

Wackerhausen, S. & B. (2003) *Tavs viden, pædagogik og praksis*. I: Hounsgaard, L. & Eriksen, J.J. (red.): *Læring i Sundhedsvæsenet*. (side 131-144) København: Munksgaard, 2003.

Wadel, C. (1991) *Feltarbeid i egen kultur*. Flekkefjord: Seek A/S

Zeiner-Henriksen, H.T. (2010) s.16-17 *En skikkelig groovis* I Aftenpostens lørdagsmagasin 02.07.2010 Skrevet av Halvorsen, B.E.

Øien, A.M. (1999) *Å utvikle kunnskap om egen kropp*. En kvalitativ studie av psykomotoriske behandlingsforløp. Bergen: Hovedfagsoppgave i fysioterapi

Øvreberg, G. (2001) Video/DVD. *Bevegelse og bevisstgjøring* Filmer fra bevegelsesgrupper.

Øvreberg, G. (1983) *Trim og avspenning - ingen motsetning*. I Fysioterapeuten vol.50 nov.1983 (s.498 -503)

Aars, M. (2007) *Om å møte sin praksis på nett*.I Brekke,M. og Tiller,T.(Red.), Samklang. Nye læringsutfordringer i helsefaglig utdanning og yrke.(s.208-227) Høgskoleforlaget.

## **VEDLEGG 1**

### **Informasjonsskriv**

#### **Forespørsel om deltakelse**

Jeg arbeider for tiden med min masteroppgave i praktisk kunnskap ved Høgskolen i Bodø. Foreløpig tittel er: ” Bevegelse – liv og lære i fysioterapipraksis En undersøkelse av fysioterapeuters forståelse, kunnskap og verdier utviklet i en bevegelsestradisjon”. I den forbindelse ønsker jeg kontakt med kollegaer som kan tenke seg å delta som informanter.

#### **Min bakgrunn**

Jeg er opptatt av bevegelse og kunnskap. I min kliniske praksis som psykomotorisk fysioterapeut har jeg arbeidet mye med bevegelse, individuelt og i grupper. Å lede bevegelsesgrupper for pasienter med muskulære plager har for meg vært en god måte å kombinere min egen glede ved bevegelse med det jeg opplever som faglig meningsfullt og nyttig for pasientene. I min praksis som lærer ved Fysioterapeututdanningen er jeg opptatt av hvordan jeg kan finne gode måter å formidle og lære bort kunnskap om bevegelse. Undervisningen foregår som regel i gymsalen der studentene lærer gjennom å erfare på egen kropp og reflektere over erfaringen.

#### **Hva jeg ønsker å undersøke nærmere, og hvorfor.**

Jeg ønsker å undersøke erfaringskunnskapen hos kollegaer som arbeider med bevegelsesgrupper basert på psykomotoriske prinsipper. Hvilken forståelse, kunnskap og verdier utvikles, og hvordan kommer denne kunnskapen til uttrykk i fysioterapeutenes bevegelser og ord? Hvilken mening er det for dem i det de holder på med? Har meningen forandret seg siden de startet med bevegelsesgrupper?

Min praksis og undervisning går ut fra en antakelse om at bevegelsesgrupper gir pasienter viktige kroppslige opplevelser og læring som kan forebygge og hjelpe deres kroppslige plager. Hva er mine kollegaers forståelse av bevegelsesgruppens betydning i forebygging og rehabilitering? Hva er fysioterapeutenes erfaring med utfordringer som ligger i en slik praksis? Gjennom å undersøke og reflektere over dette sammen med mine kollegaer kan vi utfordre og utvikle vår kunnskap. Vi kan løfte kunnskap som ligger uartikulert fram i lyset. Kanskje er det nye vinkler å se bevegelsespraksis fra. Dette har vært lite forsket på tidligere.

Jeg ønsker også å være med på å skape mer fruktbare møter mellom praktiske og teoretiske kunnskapstradisjoner. For å kunne være i dialog med den teoretiske kunnskapen ønsker jeg bidra med å formulere en kunnskap som er i overensstemmelse med fysioterapeuters bevegelseserfaring. Jeg ønsker å finne ord som kan gi meg trygghet på å diskutere faget med min stemme – også i akademia. Jeg ønsker å skape sammenheng og dialog mellom liv og lære.

#### **Hvordan vil jeg undersøke mine problemstillinger**

Jeg velger å forske i et felt jeg er godt kjent i; fysioterapipraksis hos kollegaer som arbeider med psykomotorisk fysioterapi og bevegelsesgrupper. De kollegaene jeg kontakter har hatt grupper i mange år. Vi er alle en del av ”andre generasjon” i denne fagtradisjonen. En kilde til kunnskap om fysioterapeutens praksis vil være min egen deltakelse i deres bevegelsesgruppe. Jeg vil ved deltakende observasjon bli min egen informant samtidig som jeg observerer det

som foregår. Mine kroppslige erfaringer, tanker og feltnotater etter deltakelsen vil gi meg noen tråder å nøste videre på i intervju og samtale med mine informanter. Jeg vil invitere dem til å fortelle og reflektere om sine erfaringer og tanker. Eksempel på spørsmål kan være: ”Hva er dine tanker om hva du bidrar med i bevegelsesgruppene. Kan du fortelle om dette? Har du noe tanker om valg av ord du bruker når du instruerer? Fortell...” Når jeg har samlet feltnotatene og skrevet ut intervjuene vil jeg se om det er noe som trer fram som vesentlig for fysioterapeutene. Dette vil jeg så kategorisere, analysere og tolke. Jeg vil søke litteratur som kan hjelpe meg å stille spørsmål til mine data. En styrke og utfordring vil være min nærhet til feltet; min personlige erfaring og faglige interesse.

Dersom det er praktisk mulig ønsker jeg at jeg og mine informanter samles i en fokusgruppe hvor vi med utgangspunkt i mitt materiale sammen reflekterer over våre erfaringer med å arbeide med bevegelse.

Oppgaven skal skrives i essayform. Utgangspunkt er bevegelsesfortellinger fra praksis. Jeg ønsker å få en form og et språk som kan kommunisere med fysioterapeuters egen fortrolighetskunnskap og være med på skape gjenkjennelse og refleksjoner over praksis.

### **Tidsbruk**

Intervjuet innebærer at fysioterapeuten må sette av en time eller halvannen til intervjuet. Det kan finne sted på arbeidsplassen eller annet sted. Av og til kan det være ønskelig å ta et supplerende intervju, hvis meningen ikke har kommet helt klart fram første gang.

### **Konfidensialitet**

Intervjuene vil bli tatt opp på bånd eller video. Deltakerne vil eventuelt kunne høre båndene og se videoene der de selv er deltaker. Jeg skriver ned og analyserer intervjuene. Deltakerne i prosjektet vil være anonyme i masteroppgaven. Dersom informanten ved gjennomlesing av mitt materiale oppdager noe som truer anonymiteten vil dette i samråd bli fjernet.

Gruppedeltakerne skal informeres om prosjektet via gruppelederen. Når deltakerne er pasienter krever min tilstedeværelse at gruppelederen på forhånd innhenter samtykke fra pasientene. Det vil ikke komme fram personopplysninger om gruppedeltakerne i teksten. Jeg har taushetsplikt.

Lydbånd og video vil bli forsvarlig oppbevart. Det vil ikke bli brukt i andre sammenhenger og blir slettet ved prosjektavslutning mars 2011. Øvrig datamateriale anonymiseres samtidig.

Hvis det er noe du lurer på kan du ringe meg på 99237242 eller sende e-post til [nina.tvedten@uit.no](mailto:nina.tvedten@uit.no). Du kan også kontakte min veileder Kari Steinsvik ved Senter for praktisk kunnskap, Høgskolen i Bodø på telefonnummer 75517536 eller e-post [kari.steinsvik@hibo.no](mailto:kari.steinsvik@hibo.no).

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

### **Samtykkeerklæring**

Deltakelse forutsetter skriftlig samtykkeerklæring. Den enkelte informant kan til enhver tid trekke seg fra prosjektet.

Tromsø 14.oktober 2009

Nina Tvedten

### **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt skriftlig og muntlig informasjon om prosjektet og er villig til å delta i studien.  
Jeg kan til enhver tid trekke meg fra deltakelse.

Sted:.....Dato:.....

Underskrift:.....

## **Informasjon til pasienter i bevegelsesgruppe**

Jeg arbeider for tiden med min masteroppgave i praktisk kunnskap ved Høgskolen i Bodø. Foreløpig tittel er: ” Bevegelse – liv og lære i fysioterapi praksis En undersøkelse av fysioterapeuters forståelse, kunnskap og verdier utviklet i en bevegelsestradisjon”. Ellers arbeider jeg på institutt i Tromsø med Psykomotorisk Fysioterapi og som lærer ved Fysioterapeututdanningen i Tromsø.

Jeg ønsker å undersøke erfaringskunnskapen hos kollegaer som arbeider med bevegelsesgrupper basert på psykomotoriske prinsipper. Hvilken forståelse, kunnskap og verdier utvikles, og hvordan kommer denne kunnskapen til uttrykk i fysioterapeutenes bevegelser og ord?

I den forbindelse ønsker jeg å delta i bevegelsesgrupper. Det jeg ser og opplever av fysioterapeutens måte å arbeide på der vil være utgangspunkt for et intervju med henne etterpå. Når deltakerne er pasienter krever min tilstedeværelse at gruppelederen på forhånd innhenter samtykke fra dem. Det vil ikke komme fram personopplysninger om gruppedeltakerne i min oppgave. Jeg har taushetsplikt.

### **Forespørsel om deltakelse**

Din deltakelse i prosjektet er frivillig. Dersom du ikke ønsker å delta vil det ikke innvirke på ditt forhold til gruppelederen.

Samtykke kan gis muntlig til fysioterapeuten. Jeg får ikke vite noe om hvem dere er før dere har gitt deres samtykke.

Vennlig hilsen

Nina Tvedten

Tromsø oktober 2009